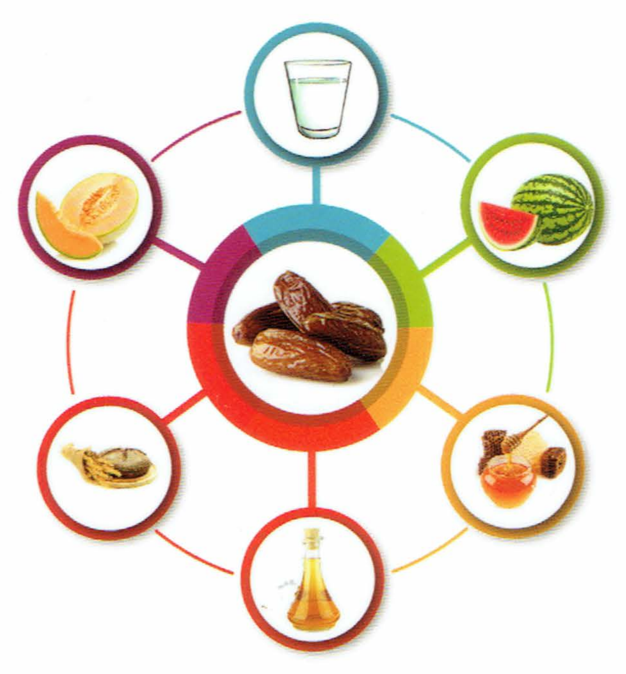


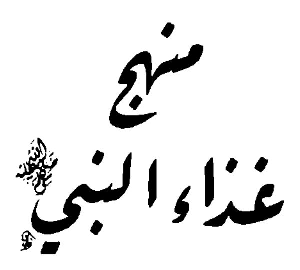
منهج غذاء النبي ﷺ

د. عبد الواحد محمد صالح





ترجمة:
أسامة عبد الواحد البالكي


منهج
غذاء النبي ﷺ

منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم)
المؤلف: الدكتور عبدالواحد محمد صالح
عـرّبـه: أسامة عبدالواحد البالكي

الطبعة الاولى ٢٠٢١م- ١٤٤٢هـ



مكتب التفسير
للطبع والنشر
أربيل - الشارع الثلاثيني قرب المنارة المظفرية
+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com
/TafseerOffice

الفهرسة أثناء النشر - إعداد مكتب التفسير
الدكتور عبدالواحد محمد صالح (المؤلف)
منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم)
١٢٢ ص.
١٤* ٢١ سم
ISBN: 978-9922-632-34-6

رقم الإيداع في المديرية العامةللمكتبات العامة - إقليم كوردستان (١٤٠) لسنة ٢٠٢٠

"الآراء التي يتضمنها هذا الكتاب لا تعتبر بالضرورة عن وجهة نظر الناشر "

خـــط الغـــلاف : نـــەوزاد کۆیـــی
التصميم الداخلي : زەردەشت کاوانی



تأليف الدكتور

عبد الواحد محمد صالح

ترجمة

اسامة عبد الواحد البالكي



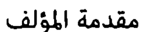
مقدمة المترجم

الحمد لله رب العالمين، الرحمن الرحيم، مالك يوم الدين، خالق الإنس والجنِ والكون من العدم ابداعاً من دون مُعين، وفضَّل الانسانَ على سائر مخلوقاته بالعقل والشرعِ المبين، وأحلَّ له الطيبات وحرّم عليه الخبائثَ تكريما وتشريفا لِخلافته فى الأرض لرب العالمين، وأنزل إليه الكُتبَ السماويةَ وأرسل له الرسلَ بالمعجزات والبلاغ المبين، والصّلاةُ والسلامُ على مَن أرسلهُ اللهُ رحمةً للعالمين، سيدنا محمد خاتم الانبياء والمرسلين، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان الى يوم الدين.

وبعد: إن الله سبحانه وتعالى خلق كل شيئٍ لِحكمة بإحكام، ولـمَّا خلق الإنسان وكرّمه وفضّله على سائر مخلوقاته، بإعطائه العقلَ السويّ والجسم السويّ، وزاد فضلُه عليه بإرسال رسالات سماوية ورُسلٍ كرام، وشرائع سماوية، تُبيّن الحلال من الحرام، وأفاض عليه بالنِّعم التى لاتُعدُّ ولا تُحصى. وإن النبى(صلى الله عليه وسلم) مع كونه نبيّا جاء لتبليغ شريعة الله تعالى، ولكنّه مدرسة فى جميع نواحي الحياة، مَن اقتدى به هُدي وسُعد، ومَن خالفَه خاب وخسِر، يستفيد منه العالمُ والمتعلمُ، الرئيسُ والمرؤوسُ، الوزيرُ والسلطانُ، العاملُ والراعى، والابناءُ والآباء والامهات، كعين ماءٍ سائغٍ بارد تُروّي كلَّ وارد عليها، ومِن جانب انسانيته (صلى الله عليه وسلم) وثقافتِهِ وحياتِهِ اليومية يُعَدُّ مدرسة بعينها، وتوجيهاته العلمية من جميع نواحي الحياة حِكَمٌ إلهيّةٌ، وله توجيهات في الطب الوقائيّ والغذائيّ والدوائيّ، وفي كيفية وكمية



أكله وشربه، صيدلية يُستشفى بها، وان الأخ الدكتور عبدالواحد حمه صالح أحد الأطباء المعروفين، غني عن التعريف، له اليد الطولى بما تجود لخدمة أفراد الأمة جميعهم من هذا الجانب، جزاه الله خيرا، اضافة الى عمله فى العيادة والمستشفى، له كتابات ومحاضرات في نواحي شتى، وخاصة الجانب الطبي، وقد شرفني مكتب التفسير بتكليفي ترجمة كتابه بعنوان: (بەرنامەی خۆراکی پێغەمبەر) الى اللغة العربية، وقبلت ذلك مفتخرا، مُساهَمَةً مني في نشر هذا العلم، ولإغناء المكتبة الاسلامية بهذه المعلومات، لذلك فقد بدأت باسم الله تعالى ومعونته. والله المستعان.



مقدمة المؤلف

ان الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفُسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلله فلا هادي له، وأشهد أن لا اله الا الله وحده لاشريك له، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

منذ فترة تراودني أفكار وتساؤلات، ياترى منهج النبيّ (صلى الله عليه وسلم) في الغذاء، على أيّ أساس كان؟

أكان تماشياً مع الواقع؟ أم كان بتوجيه من الله تعالى؟ لأن الله تعالى أرشدنا بان نقتدي بهِ (صلى الله عليه وسلم)، وهو نبيٌّ لا ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى، يجب أن يكون أكله وشربه أيضا بالوحي، وبإرشاد من الله تعالى، حتى جوعه وشبَعه، غناهُ وفقرُه، يسير على منهج رباني.

اذاً: كان أصل الفكرة قوله تعالى: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ﴿٣﴾ ﴾النجم:٣. فمن لم ينطق بهواه، فكيف يأكلُ بهواهُ؟

لأنّ الأكل ليس كسائر الأمور، لا يقدر أحدٌ أو جَمْعٌ محدد على تركَه، بل الصغير والكبير، الذكر والأنثى، الكورد والفرس والترك والعرب والأنجليز، الأسود والأبيض، الحضري والقروي، كل هؤلاء يحتاجون إلى الغِذاء يوميّاً، فلا يمكن إهمال موضوع كهذا في الشريعة الإسلاميّة، بدون اشادات وتعاليم، علماً بأن بعض من المواضيع الأخرى المذكورة تخص أشخاصاً معيّنين، او حالةً معيّنة.



في البداية حاولنا كثيرا الحصولَ على معلومات مختصرة، لنستفيد منها، والمشكلة لا تكمّن في عدم الكتابة فيها، أو عدم وجود منهج تفصيلي في هذا المجال، ولكن هذه القلّة المذكورة، مع تبعثرها في كتُبٍ متفرقة، ووجود أحاديث ضعيفة فيها، لايمكن الإستناد اليها، لذا إضطررنا الرجوعَ الى الاحاديث النبوية، والبحثَ عن الصحيحةِ، وفرز ما لها علاقة بمنهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) وتصنيفها، ثم نأتي بتحديد بعض العناوين في بحث بدائي، وتقديمه خلال سلسلة محاضرات رمضانية.

الحمد لله، بعدما سُجّلَت تلك المحاضرات بِنجاح، ثم قُدِّمت، واستُقبِلَت بحفاوة، قررت اللجنة الخاصة بكتابة الجلسات والخطب، جمع هذه المحاضرات في كتاب واحد، وتقديمُهُ للقراء الأعزاء، ولإنجاح هذا العمل الفريد اعتمدت اللجنة الخطوات الآتية:-

١- تدوين المحاضرات ومراجعتها.

٢- تغيير أسلوب التعبير من الخطابة الى الكتابة.

٣- البحث بدقة أكثر عن نص الأحاديث، ثم عرضها، وتخريجها.

يحتوي الكتاب على اثنين وعشرين(٢٢) موضوعاً، من الموضوع الأول إلى التاسع يبحث عن أكل النبي (صلى الله عليه وسلم) من حيث الهدف والأسلوب والكميّة والتوقيت والكيفية.

أعني: ما هدف أكله (صلى الله عليه وسلم) وكم كانت كميّته؟ وفي أي وقت؟ وماكان نوعه؟ وكيف كان يأكل؟

في الموضوع العاشر إلى الواحد والعشرين بحثنا عن المأكولات التي كان يأكلها والمشروبات التي كان يشربها النبي (صلى الله عليه وسلم). وفي أيّ وقت أكلها؟ وكم كان يأكل؟ ولأي غرض يأكلها؟ ما الاستفادة الصحية لتلك المأكولات؟

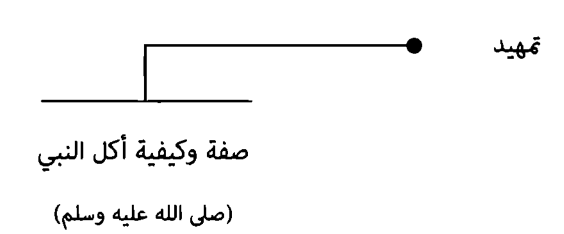
وفي الأخير في الموضوع الثاني والعشرين تناولت نتائج منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم).

وإن من أصعب صعوبات هذا العمل، عدم وجود بحث خاص حول هذا الموضوع، لنتخذه مصدراً أوليّا لبحثنا، ولكي نبدأ منه، وأيُّ عمل يبدأ من النقطة الأولى فيه صعوبات أكثر، ويحتمل النقص والخطأ، نأمل أن نفيد القارئ العزيز بهذا البحث، ويكون نقطة بداية خيّرة للباحثين المسلمين، وآخر محاولاتنا، وبداية خطوات جديدة، للبحوث القيّمة القادمة، ان شاءالله.

الدكتور: عبدالواحد حمه صالح

السليمانية - ١٤٣٩ هـ





تمهيد

صفة وكيفية أكل النبي

(صلى الله عليه وسلم)

إن النبي (صلى الله عليه وسلم) كما كان يهتم بنوعية وتركيبة أكله، كان يهتم بمجموعة من الآداب والأساليب والصفات عند أكله، ويعلِّمُها أصحابه والذين من حولِهِ، ليحصل بأكله على ثواب من عند الله، وإرضاءٍ له، مع الإستفادة منه، ويقع على أكمل أسلوب لائق يوميا:-

١- البدء باسم الله.

٢- الأكل باليد اليمنى.

٣- والأكل مما يليك.

روى أبو سَلَمة، أنه قال: (كُنْتُ غُلَامًا في حَجْرِ رَسولِ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ، وكَانَتْ يَدِي تَطِيشُ في الصَّحْفَةِ، فَقالَ لي رَسولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: يا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وكُلْ بيَمِينِكَ، وكُلْ ممَّا يَلِيكَ)[١].

٤- التقاط اللقمة الواقعة من يدك، وإزالة الجزء الوسخ منها، والإستفادة من الجزء الآخر بأكله.

---

(١) رواه البخاري، رقم: ٥٣٧٦، ومسلم رقم: ٢٠٢٢.

٥- لعق الأصابع بعد الأكل، عن جابر(رضي الله عنه) قال، قال رسولُ الله (صلى الله عليه وسلم): (إِنَّ الشَّيْطَانَ يَحضرُ أَحدَكُم عِند كُلِّ شَيءٍ مِنْ شَأْنِهِ، حَتَّى يَحْضُرَهُ عِندَ طعَامِهِ، فَإذا سَقَطَتْ لُقْمةُ أَحَدِكم فَلْيَأْخذْهَا فَلْيُمِطْ مَا كانَ بِهَا مِن أَذى، ثُمَّ ليَأْكُلْهَا وَلاَ يَدَعها للشَّيْطَانِ، فإذا فَرِغَ فَلْيلْعَقْ أصابِعهُ فإِنَّه لاَ يَدْرِي في أَيِّ طعامِهِ تكون البرَكَةُ)[١].

٦- تنظيف الآنية: (كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) لا يترك شيئاً من الطعام في الأواني، وكان ينظفها بأصابعه، يقول أنس (رضي الله عنه) كان رسول الله يأمرنا بأكل مابقي في الإناء، وتنظيفه)[٢].

٧- الأكل بثلاثة أصابع: يقول إبن كعب بن مالك: (كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يأكل بثلاث أصابع، ويلعقُ يدَهُ قبلَ أن يمسحها)[٣] وهذا يعني أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) يأكل لقيمات صغيرة، وكان أبسط مايكون في مأكله وتعامله.

٨- الجمع على مائدة واحدة: كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يحث الصحابة (رضي الله عنهم) على التجمع للإكل، عن جابر (رضي الله عنه) عن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: (طَعَامُ الواحِدِ يَكْفِي الاثْنَيْنِ،

---

(١) صحيح مسلم: ٣٨٨٧.

(٢) وعن أنس – رضي الله عنه – أن رسول الله صلى الله عليه وسلم (كان يعجبه الثُفْل). قال عبد الله : يعني ما بقي من الطعام.

(٣) رواه مسلم رقم: ٢٠٣٢.

وطَعامُ الاثنَيْنِ يَكْفِي الأرْبَعَةَ، وطَعامُ الأرْبَعَة يَكْفِي ثَمانِيَةً)[١] ، وكان يقول (كُلُوا جَمِيعًا وَلَا تفَرَّقُوا، فَإِنَّ الْبرَكَةَ مَعَ الْجَمَاعَةِ)[٢].

٩- وصف الأكل، فإنه (صلى الله عليه وسلم) ما كان يذم الأكل أبداً، ولكن إذا أعجبه مدحه، عن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) أن النبيَّ (صلى الله عليه وسلم) يسأل أهلهُ ألأُدُمَ فقالوا ماعندنا إلا خَلٌّ، فَدَعا بِهِ، فجعل يأكُلُ بِهِ، وَيقولُ نِعمَ ألأُدْمُ الخَلُّ، نِعمَ الأُدْمُ الخَلُّ)[٣].

١٠- كان (صلى الله عليه وسلم) يحمدُ اللهَ تعالى بعد الأكل، عن أنسٍ (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: (إنَّ اللهَ لَيَرْضَى عَنِ العَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا، أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا)[٤].

١١- الدعاء لصاحب الطعام، (عن عبدالله بن بسر(رضي الله عنه) قال: أكلَ رسولُ الله (صلى الله عليه وسلم) الطعامَ، ثم قال: اللهُمَّ بارِكْ لَهُم في ما رَزَقتَهُم، وَاغفِرْ لَهُم وَارحَمهُم)[٥] .

١٢- تغطية الأكل والشرب والأواني: عن جابر (رضي الله عنه) قال، قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): (غَطُّوا الإناءَ، وأَوْكُوا السِّقاءَ، وأَغْلِقُوا

---

(١) صحيح مسلم، رقم: ٣٩٢٩.

(٢) رواه ابن ماجة، رقم: ٣٢٨٦، ضعيفجداً.

(٣) رواه مسلم، رقم: ٢٠٥١.

(٤) رواه مسلم، رقم: ٢٧٣٤.

(٥) رواه مسلم: ٢٠٤٢.

البابَ، وأَطْفِئُوا السِّراجَ، فإنَّ الشَّيْطانَ لا يَحُلُّ سِقاءً، ولا يَفْتَحُ بابًا، ولا يَكْشِفُ إناءً، فإنْ لَمْ يَجِدْ أحَدُكُمْ إلَّا أنْ يَعْرُضَ علَى إنائِهِ عُودًا، ويَذْكُرَ اسْمَ اللهِ، فَلْيَفْعَلْ، فإنَّ الفُوَيْسِقَةَ تُضْرِمُ علَى أهْلِ البَيْتِ بَيْتَهُمْ)[١] .

---

(١) رواه مسلم، رقم: ٢٠١٢.



كيفية شرب النبي
(صلى الله عليه وسلم) للماء

١- نهى رسولُ الله (صلى الله عليه وسلم) عن الشرب من الجانب المكسور للإناء والتنفس فيه، عن أبي سعيد الخدري أنه قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب من ثلمة القدح، وأن ينفخ في الشراب[١]. ونهى أيضا عن الشرب في فم الإناء والسقاءِ[٢] ، بل يشرب في إناء نظيف صالح للشرب.

٢- وقد شرب النبي (صلى الله عليه وسلم) بثلاث مرات، عن أنس بن مالك (رضي الله عنه))كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا، وَيَقُولُ : إِنَّهُ أَرْوَى ، وَأَبْرَأُ ، وَأَمْرَأُ)[٣] .

٣- وقد نهى عن الشرب قائماً، (رضي الله عنه) عن أبي سعيد الخدري (رضي الله عنه)، أن رسولَ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) نهى عن الشُّرْبِ قائِماً)[٤].

---

(١) أخرجه أحمد: ١١٥٣٨ وأبو داودج٣ص٣٧٢، وغيرهما عن أبي سعيد الخدر وصححه ابن حبان وحسنه السيوطي.

(٢) روى مسلم عن ابي سعيد الخدري، رقم: ٢٠٢٣: أنه (صلى الله عليه وسلم) نهى عن إختناث الأسقية، أي أن يُشرَرَبَ من أفواهِها.

(٣) رواه مسلم: ٢٠٢٨.

(٤) رواه وسلم، رقم: ٢٠٢٥.

٤- ويبدأ الساقي من يمين المجلس، عن أنس بن مالك (رضي الله عنه) (أتانا رَسولُ اللَّهِ (صلى الله عليه وسلم) فِي دَارِنَا هذِه فَاسْتَسْقَى، فَحَلَبْنَا له شَاةً لَنَا، ثُمَّ شُبْتُهُ مِن مَاءِ بئْرِنَا هذِه، فأعْطَيْتُهُ، وأَبُو بَكْرٍ عن يَسَارِهِ وعُمَرُ تُجَاهَهُ، وأَعْرَابِيٌّ عن يَمِينِهِ، فَلَمَّا فَرَغَ قَالَ عُمَرُ: هذا أبو بَكْرٍ، فأعْطَى الأعْرَابِيَّ فَضْلَهُ، ثُمَّ قَالَ: الأيْمَنُونَ الأيْمَنُونَ، أَلَا فَيَمِّنُوا قَالَ أَنَسٌ: فَهي سُنَّةٌ، فَهي سُنَّةٌ، ثَلَاثَ مَرَّات)[١].

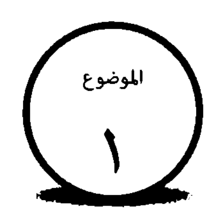
٥- ويكون الساقي آخرهم، عن أبي قتادة (رضي الله عنه) قال (خطبنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ثم ذكر الحديث الى أن قال: إن ساقي القوم آخرهم...)[٢] .

---

(١) رواه البخاري، رقم: ٢٥٧١، ومسلم، رقم: ٢٠٢٩.

(٢) رواه مسلم، رقم: ٦٨١.





حكمة منهج غذاء الرسول
(صلى الله عليه وسلم)

لعل قراءة المواضيع المتعلقة بالطعام ومتابعتها، قد نال اهتماماً أكثر لدى المسلمين في شهر رمضان المبارك، لأنهم في هذا الشهر يُمسكون أنفسهم عن الأكل والشرب، ويُشغلُ بالهَم أكثر من أيّ وقت آخر، وهذه فرصة سانحة ليراجع المسلمون نظام أكلهم وشربهم، وأفضلُ موضوع يبحث عنه المسلم هو(منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم)).

فكرتُ أن أكتبَ في هذا المجال مواضيع قصيرة، ومن المحتمل أن يتَساءَل البعض لماذا في القرن الخامس عشر الهجري يُبحَثُ عن نظام أكل عُمِلَ به في العُشرِ الأول من القرن الأولِ الهجري، في زمن كان الأكل فيه قليلا، ومختلفا عمّا نحن عليه اليوم، حيث يفكِّرُ بعضُ الناس أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يأكلُ ما يجدَهُ بسبب قِلّة الطعام، كما يُقال: (الجائعُ لا يَسأل عن شيء).

ولكن بعد أن أجرينا هذا البحث الدقيق لحياة الرسول (صلى الله عليه وسلم)، وتعرفنا على طعامه من حيث النوع والعدد والوقت والكمية، تبيّن لنا أن هذه فكرة خاطئة، بل كان يأكل أحسن الطعام وأطيبه، بمنهج دقيق محدد، أظن أنّ النبي (صلى الله عليه وسلم) كما كان لا ينطق عن الهوى، بل كلُّ ما تفوّه به وحي من عند الله تعالى، كان أكلُهُ أيضاً بتوجيهات من الله

جل جلاله، والله سبحانه هو الذي خلق الإنسان، وهو أعلَمُ بتكوينه، يعلم الحسَنَ والأحسن، ويختار لرسوله (صلى الله عليه وسلم) أحسن الأشياء.

إننا لا نعلمُ مدى بعدنا عن منهج النبي (صلى الله عليه وسلم) الغذائي، والى أيّ حدّ جاهلين به، إلاّ اذا تعرّفنا على مائدته ومنهج غذائه، وبتتبع تعليماته، نتخلّص من كثير من الأمراض الموجودة في هذا الزمن، والتي يعاني منها كثير من الناس.

ولكن المهم أن نعلمَ أنّ المواضيع التي تحت أيدينا هي بمثابة تمهيد لموضوع البحث، وفتح نافذة له، لننطلق منها ونحاول الرسوخَ والتعمقَ الأكثَر وجمع المعلومات حوله، ولا ندعي أن هذا الكتاب يشمل كل ما يخص منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم)، بل الموضوع بحاجة الى عدة بحوث علمية، وعشرات المجلدات من الكتب.

على أن أمَلي الكبير أن يأتي خبراء وعلماء إختصاصيون يدرسون هذا الموضوع ويوسعونه، ويكون هذا الكتاب رأس خيط ليستأنسوا به، ويستفيدوا منه.

يتبيّن أهمية منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) في عصرنا الحاضر وضوح الشمس، لكن مما يظهر أهميته العودة إلى عصره، لنعلم أيَّ نهجٍ للغذاء كانوا ينتهجون؟ وفي أيّ مستوى من التخلُّف؟

المجتمع الجاهليّ حينذاك ينظر الى الأكل بأنه لذة الحياة، والشخص المترف هو مَنْ يأكل أحلى الطعام وأكثره، والمهم هو الطعم والتمتع، وليست النوعية والحاجة، وكان ضخامة البطن عادة بينهم، وان ازدحام المائدة بأنواع الأكلات اللذيذة، دلالة على مستوى شخصية الرجل وعظمته.



وأيُّ شخص لم يكن له مائدة مزدحمة واسعة لم يُحسَب له حساب الرجال، ومثله التسابق على أكل الكثير، وازدحام المائدة بالأطعمة المتنوعة، ومن يستطيع أن يأكل أكثر؟ إذْ كان قلة الأكل عندهم علامة للمرض، لأنهم لاحظوا أن المريض لايستطيع الأكل مثل الآخرين، وجعلوا هذا قاعدة ليقولوا: الأكل الكثير مفيد، وعلامة للعظمة والعقل الوافر.

والأكل عندهم مقياس لكثير من الأشياء، وأهميّة الأكل عندهم حسب الطُّعم والجمال والكثرة، وليس حسب الأهميّة والحاجة والفائدة.

واليوم نرى الإهتمام بالأكل وتَعلُّم أنواعه وكيفية الطبخ صار ظاهرة منتشرة في المجتمع، وتُعرَض في العديد من القنوات التلفزيونية والشبكات الألكترونية، وتُضيع كثير من النساء أكثر أوقاتهن في متابعة هذه القنوات، ويتسبب إهتمامهن الزائد بهذا المجال، تقصيرهن في المجالات الأخرى الخاصة بدينهن، أو المتعلقة بالزوج، والأطفال والأقرباء، بل ونسبة غير قليلة من الرجال أيضا يتابعون هذه البرامج، لأن في هذا الزمن أيضا بقدر ما يهتمون بالأكل الذيذ وتراكم الأطعمة على المائدة، لايهتمون بنوعية الأكل وفائدته وصحيّته.

مع الأسف اليوم صار إمتلاء البطن شيئاً مقدساً، ويُهتَمُّ به أكثر من إهتمامهم بتغذية الروح والقلب والدماغ، ولا عجب في القول بأن أحد أسباب إرسال الرسول (صلى الله عليه وسلم)، هو تعليم الأمة بأي نظام يأكلون؟

ماذايأكلون؟

وكم يأكلون؟

وكيف يأكلون؟

وفي أيّ وقت يأكلون؟

ولماذا يأكلون؟

بُعث الرسول (صلى الله عليه وسلم) ليعلّمنا الأخلاق الفاضلة، كما يقول (إنما بُعِثتُ لأتَمِّمَ مكارِمَ الأخلاق).[1]

واجب الانسان تجاه ربه هو العبادة، ولكن لا تتحقق أيّ عبادة ولا أيّ أخلاق فاضلة بدون صحة بدنية منظمة.

وإن أحد الأسباب المهمة للصحة هو المائدة الصحيحة، لذلك ذكر الله سبحانه الأطعمة بالتفصيل، وحدد النطاق العام له، وقال:

﴿ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِى يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِى ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَٰلَ ٱلَّتِى كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُوا۟ ٱلنُّورَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ الأعراف:١٥٧ .

وكان المشركون ينتقدون أكل النبي وشربه ومشيه بين الناس، كما قال تعالى:

﴿ وَقَالُوا۟ مَالِ هَٰذَا ٱلرَّسُولِ يَأْكُلُ ٱلطَّعَامَ وَيَمْشِى فِى ٱلْأَسْوَاقِ ۙ لَوْلَآ أُنزِلَ إِلَيْهِ مَلَكٌ فَيَكُونَ مَعَهُۥ نَذِيرًا ﴾ الفرقان: ٧ .

---

(١) مسند أحمد بن حنبل، الرقم: ٨٧٤٩، وصححه شعيب الأرناؤط، على الصحيحين، الرقم: ٤١٦٢، وقال: على شرط مسلم، ووافقه الذهبي.



فردّ الله عليهم، بأن النبي يجب أن يكون إنساناً، ليقدروا على الإقتداء به، ويعيش كما يعيشون، وتكون حياته بينهم عمليةً، وليكون حجة عليهم، بأن منهجه مقدم للإنسان، يستطيع تنفيذ ما أمره الله تعالى به:

﴿ وَلَوْ جَعَلْنَٰهُ مَلَكًا لَّجَعَلْنَٰهُ رَجُلًا وَلَلَبَسْنَا عَلَيْهِم مَّا يَلْبِسُونَ ﴿٩﴾ ﴾ الأنعام: ٩ .

ولو فرضنا أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان ملَكاً، يجب أن يأتيهم على هيأة إنسان مثلهم، لأنه إذا كان في هيأة المَلَكِ، ما كانوا يتقبلونه، والذي إختلط عليهم الآن، يختلط عليهم في ذلك الوقت، وينتقدون من ملائكيته، وعدم القدرة على الإقتداء به، إذاً يجب أن يكون الرسول بشراً.

نحن كمسلمين أُمِرنا، إذا أحببنا الله تعالى، أن نتبع الرسول (صلى الله عليه وسلم)، بذلك نثبت حبّنا لله تعالى:

﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ آل عمران: ٣١.

واتباع الرسول (صلى الله عليه وسلم) ليس في مسائل محددة، كالعقيدة والجهاد والصلاة بل يجب متابعته في جميع نواحي الحياة.

إنني على يقين تام، باننا لو تتبعنا منهج الأكل كما علّمَنا الرسول (صلى الله عليه وسلم)، كنا نكتفي بإستيراد قدر يسير من الأدوية إلى كوردستان، ويكتفي القطاع الصحي به، ولكانت المستشفيات فارغة من المرضى.

ليتنا إستقبلنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) يوما من الأيام، لنعلم أيُّنا يملك مائدة صحية شرعية، تليق باستضافة الرسول الكريم (صلى الله عليه

وسلم).

كم كنا منتبهين لرصيد جهاز الاتصالات، ونقود جيوبنا، وتعبئة سياراتنا، يجب أن نكون منتبهين أضعاف ذلك عشرات المرات الى كميّة أطعمتنا وكيفيتها ونوعيتها، لنعلم أضرار كل أنواع الأكلات التي نأكلها، ليس الذي نأكله نحن فقط، بل كل طعام وشراب نعطيه لأطفالنا أيضا، لأننا كلنا مسؤولون عن أهلنا وصغارنا، والمرأة مسؤولة في بيتها وأطفالها، كما يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): (ألا كُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْؤول عَنْ رَعِيَّتِهِ... وَالرَّجُلُ رَاعٍ وَهُوَ مَسْؤولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْؤولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا...)[١].

أختي العزيزة كوني حذرة على هذه المسؤولية في بيتك، وانتبهي ماذا تهيئين؟ إبحثي عن أطيب واحسن الأكلات لتطعيمها زوجك وأطفالك.

ليت الأمهات لهنّ معلومات في الأكل بقدر طبيب، ليقدمن الأكل الصحي والمفيد لأهليهم.

---

٩١) رواه البخاري، رقم: ٨٩٣، و: 2409، 2554،ومسلم، رقم: ١٨٢٩.





الأكل بنـظـام مـحـدّد

عند الحديث عن منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) والحكمة منه، هناك سؤالٌ يدور في أذهان كثير منّا، وهو: هل وضع القرآن الكريم منهج غذاء للإنسانية؟

وفي الجواب، نقول ببساطة: نعم، وإثبات ذلك سهل، يكفي لذلك ثلاث كلمات من القرآن الكريم، لتتبيَّن ذلك للإنسانية، (كلوا، واشربوا، ولاتسرفوا)[١] .

---

(١) وروي أن الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق ، فقال لعلي بن الحسين بن واقد: ليس في كتابكم من علم الطب شيء ، فقال علي: قد جمع الله تعالى الطب في نصف آية من كتابنا . قال: ما هي؟ قال: قوله تعالى: وكلوا واشربوا ولا تسرفوا قال النصراني: ولا يؤثر عن نبيكم شيء من الطب ، فقال: قد جمع رسولنا علم الطب في ألفاظ يسيرة . قال: وما هي؟ قال: «المعدة بيت الداء» والحمية رأس الدواء ، وعودوا كل بدن ما اعتاد» . فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طبا .المصدر: الجماهر، لتفسير القران الكريم،

يحتاج الإنسان لنشاطه اليومي إلى الطاقة، ولتحصيل هذه الطاقة يحتاج الى الغذاء، هذا تطبيق الجزء الأول من النظام المذكور، ويحتاج إلى السوائل، وهذا يتمثل في الكلمة الثانية، في نفس الوقت يحتاج الى تحديد حدود، لئلا تختلط الضروريات مع الأهواء والرغبات، بدلا من الإهتمام بالضروريات، ينشغل باشباع أهوائه ورغباته، فيسرف في الأكل والشرب، وهذا ما يدل عليه الجزء الثالث: ولا تسرفوا.

كانت نوعية وكمية أكل النبي (صلى الله عليه وسلم) كمن يأكل رهن المشي، يأكل لقيمات فقط.

مثلما حدد كيفية الأكل والشرب ونسبتهما، نراه يحدد نوعية الأكل الذي يأكلونه أيضا، ويأمرهم بأكل الطيبات: ﴿كُلُواْ مِنَ ٱلطَّيِّبَٰتِ﴾ المؤمنون: ٥١ . فيجب أن يكون الغذاء مفيدا بحيثُ يحقق احتياجات الجسم، ولايكون مضرا.

إحدى مشكلات أوروبا اليوم، هي نوعية الأكل، فهم يهتمون بالوجبات السريعة، ترى أحدهم يتعب نفسه من الصبح الى الظهر، ثم يعطونه (سندويج) أو فلافل، يُشبع بطنه بوجبة سريعة، التي تحتوي نسبة كبيرة من الدهون والبروتينات، والهدف من ذلك عدم اضاعة الوقت بالأكل، إلاّ أنهم بذلك يسيؤون الى أنفسهم، لأنهم يحسون بالشبع، ولكن بأكل ضار، لا يحقق إحتياجات الجسد.

ولكن غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) كان مختلفا للغاية، مختلفا عن

الشيخ جوهري طنطاوي الحكي، ج٣-٤ص١٧٠.



غذائنا والغذاء الأوروبي اليوم، وجبات وكميات ونوعيات محددة، وكيفة محددة، وبمقدار محدد، يأكل أحسن الطعام، ويأكل الطعام الأكثر فائدة، لم يأكل الطعام الغالي في السعر، ولكنه أكل المفيد من الطعام، السهل والموجود.

هكذا نستطيع أن نقول: ماكان أكل الرسول (صلى الله عليه وسلم) عشوائيا، بل بنظام دقيق، أحسن مايكون من الجانب الصحي والنوعي. الرسول (صلى الله عليه وسلم) ما حدد منهج الغذاء لنفسه فحسب، بل لمن كان حوله أيضا، له منهج مع أهله وضيوفه، واستضافته، وفي المسجد، وفي المغازي، كان له شكل ومقدار ونوعية مختلفة للأكل، وكلهُ على وفق نظام محدد.

كان يجمع أهله على مائدة ليأكلوا جميعا، وما كان يأكل وحده قط، ولم يأكل حصة الآخرين، إذا لم يعجبه الأكل لم يعبه أمام الناس، هذا وعشرات مِنْ نقاط تفصيلية أخرى، تلاحظ من غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم).

في عصرنا الحاضر يوجد أناس كي لا يُنسبون إلى أنفسهم نقص الأكل السائد في المجتمع، يُظهرون اختلاف نظام أكلهم عن الآخرين، فَيضعون لأنفسهم أنواع أنظمة مختلفة للأكل، إذ في كثير من الأحيان أضرارها أكثر من النظام الأكل السائد في المجتمع.

مثلا: هناك أناس يقولون: لن نأكل اللحم أبدا، والبعض يقولون: نحن نهتم بالمنتوجات الحيوانية، والبعض الآخر يهتمون بالحبوب، كل واحد من هؤلاء يتركون جزءاً كبيرا من الأكلات الأخرى، لأن هذه الأنظمة للأكل يتسبب نقصاً من الفيتامينات، فترك اللحم يؤدى إلى نقص فيتامين: B،

وهذا انوع من الفيتامين مفيد جدا للدم والدماغ والأعصاب، ولايوجد الا في المنتوجات الحيوانية.

والرسول (صلى الله عليه وسلم) كان يأكل اللحم، والحبوب والمنتوجات الحيوانية، وكان يهتم بالفواكه، ولكن على وفق نظام صحيح.

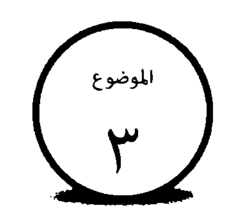
البحث عن نظام الأكل والإهتمام به بدأ في نهايات القرن العشرين، ولم يُبحث عنه قبل ذلك بهذه التفاصيل.

اذاً كيف كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يعمل به؟ لا ريب انه إرشاد الهيّ عظيم.

والنبيّ (صلى الله عليه وسلم) كان له أجمل واروع أفعال، قبل الأكل وبعد الأكل، تمثل جمال وكمال نظام غذائه، مثلا: كان يغسل يديه قبل الأكل، علّم أصحابه أن لا يذهبوا للصلاة إذا كانت المائدة جاهزة، ويأكلون طعامهم، ويبتدئون الأكل باسم الله، كان يأكل مما يليه، وكان يأكل بيمينه.

وفي النهاية نؤكد اقتناعه بالأكل، كان يأكل بنظام، ونظامه في قمّة النوعية والروعة.





الإسراف في الأكل

الأكل في الأصل للإستفادة والطعم، لأنه كما قلنا الإنسان في حركته اليومية يحتاج الى الطاقة، والغذاء يعطي هذه الطاقة، ولكن إذا أُكِلَ الطعام بشكل غير صحيح، يتحول إلى داء ويتسبب في مشاكل عديدة، ليس للكبار فحسب، بل للصغار أيضا، ويتحول إلى معضلة كبيرة للمدن والحكومة والدولة، يعاني منها الجميع.

وضع الطعام في موضعه الصحيح صعب كصعوبة صنعه، بل أصعب.

حسب معلومات المنظمة العالمية للغذاء، يُلقى الطعامُ الزائدُ قي القمامات مايكفي (٨٤٧٠٠٠٠٠٠) ثمان مائة وسبعة واربعين مليون شخص، يعني: ثلثَ سكان الأرض تقريبا، وهذا العدد ليس بقليل، في حين نرى ونسمع في القنوات الإعلامية، أن الملايين من البشر في معظم أرجاء الكرة الأرضية يعانون من المجاعة.

والمشكلة ليست في تضييع الغذاء فحسب، بل يعتبر ثلثاً من أسباب تلوث البيئة، أي: أن هذه الحالة تعادل معامل السيارات في تسبب تلويث البيئة، فإذا صارت ظاهرة عالمية، فيموت فيها الوجدان والضمائر، وهذا أخطر من الإسراف نفسه.

ومن الضروري نشر هذا الوعي في البيوت، متى ما أردنا شراء غذاء، نفكر

مليا، ونتأكد من حاجتنا إليه، ثم نشتريه، ولا نشتري ما ليس لنا به حاجة، وأن لا نمرّ عليه مر الكرام، لأن الطعام لا يُحسَب عليك قبل الشراء، فكّر عشرات المرات:

هل هذا الشيئ يؤكل؟

ألا ينتهي صلاحيته؟

هل أنا بحاجة اليه؟

هل الطعام الذي سوف أشتريه هو صحي؟

هل كميته فوق الكفاية، كي لا ألقيها في سلة القمامات؟

هل يتسبب تلوث البيئة؟

ولكن بعدما اشتريته يُحسَبُ عليك، وانت مسؤول عنه، كيف تستعمله؟ فاذا استعملته حسب احتياجاتك ولم تُسرف فيه، ولم تضيّعه، فهو عمل في غاية الحسن، وبالعكس تكون مسؤولا عنه، لأنه مع الأسف الشديد في عصرنا الحاضر يلقى الطعام في القمامات أكثر مما يلقى في بطن الإنسان، والله سبحانه يحاسب الانسانَ على كل نعمة: ﴿ ثُمَّ لَتُسْـَٔلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ ٱلنَّعِيمِ ۝٨ ﴾

الآن في الغرب يعملون على فرض شروط على الأسواق بقوة القانون، أي طعام زائد عن الحاجة لديهم، يجب تصريفه، وعدم القائه في القمامة، لأنه إضافة إلى الخسارة المالية، يُسبب تلوث البيئة، لأن أي طعام بقي إلى أن فقد صلاحيته، سيتحول الى السّمّ.

كثرة الأكل ليست بشجاعة، بل الشجاعة هو كيفية هضمه؟ وتصريفه كطاقة، لأن كل طعام خلقه الله تعالى يعطي مقدارا من الطاقة، فحين اضاعة



هذا الأكل، بدلا من أن يؤخذ منه الطاقة، وصرفها، يحول الطعام الى السّمّ والضرر للمجتمع، يُعتبر هذا انحرافاً وإسرافاً، لأن الطعام الذي يأكله الإنسان ويستفيد من كلّ جزيئاته، يختلف كثيرا من الطاقة التي يتحصل في أي مجال آخر، ويُصرف كطاقة فقط.

اذا كان هناك من اقتنع بأفضلية ترك الإسراف واعتباره من المنهيات، بدون أي هدف ديني وتقوى من الله تعالى،[1] فالمسلم أولى أن يكون مطيعاً لله ورسوله (صلى الله عليه وسلم) ، ولا يُسرف في أكله وشربه، بل ينفق في سبيل الله تعالى كلُّ ما زاد عنه قبل أن يتحول الى السمّ، ويعطيه لمن يستحقه، ويستعمله بشكل صحيح:

﴿ وَءَاتِ ذَا ٱلْقُرْبَىٰ حَقَّهُۥ وَٱلْمِسْكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ﴿٢٦﴾ ﴾
الإسراء: ٢٦ .

اليوم بقي الفقير فقيراً بسبب بخل غنيّ، أو سوء إستعمال النفقات، وإلّا اذا استعملَ كلُّ واحد حسب إحتياجاته، واعطى حسب طاقته، ينتهي الفقر في المجتمع.

في كثير من الأحيان يأكل الشخص طعاما، يزعم أنه يكفيه فقط، ولكنه عندما يشاركه غيره في الأكل، يتبيّن له أن هذا الطعام يكفي الإثنين، لذلك قال النبي (صلى الله عليه وسلم) (طعام الواحد يكفي الإثنين، وطعام الإثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية...)[2].

---

(١) اذاً على المسلم أن يكون مطيعاً لله ورسوله (صلى الله عليه وسلم) ولا يسرف في أكله وشربه.

(٢) رواه البخاري: ٥٣٠٢، ومسلم رقم: ٣٩٢٩، والترمذي رقم: ١٧٩٠، وابن ماجة

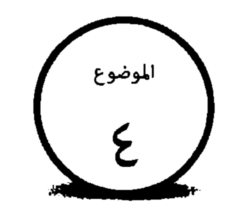
لذلك أنفِق ولاتخف من النقص، ولا من الجوع، واعلم سوف يكفيك، كن رحيماً، ليرحَمَكَ اللهُ، لأن اللهَ تعالى يحب الرحماء، لا سيّما الذين ينفقون الطعام، وذكر ذلك بالتفصيل، وقال:

﴿ وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴿٨﴾ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا ﴿٩﴾ إِنَّا نَخَافُ مِن رَّبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا ﴿١٠﴾ فَوَقَىٰهُمُ ٱللَّهُ شَرَّ ذَٰلِكَ ٱلْيَوْمِ وَلَقَّىٰهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴿١١﴾ ﴾ الإنسان: ٨ – ١١ .

فحين نتعامل بحسب الآية الكريمة، فقد حققنا أهدافا كثيرة، وأرضَيْنا اللهَ تعالى، وأسعدنا أشخاصا، وسدينا إحتياجاته، فتطمئنّ ضمائرنا، لأننا عملنا لإسعاد الآخرين، ومساعدتهم، ونفذنا قانون حفظ البيئة وحفظنا أجسادنا من البلاء والأمراض و ونفذنا قانون الوقاية قبل العلاج.

رقم: ٣٢٥١، واحمد رقم: ١٣٩٣٧.





الكفّ عن الإسراف

قد نرى كثير من الناس اليوم معجَبين بالغرب، لرفع أصواتهم ضد الإسراف، ويحثون المواطنين على عدم الإسراف، ظانين أنهم قد سبقوا غيرهم في هذا المجال، ولم يسبقهم أحد في التفكير بموضوع كهذا، إلاّ أنه في الحقيقة أول دولة دعت الى الاقتصاد وعدم الإسراف، دعوة دقيقة مبرمجة، هي الدولة الإسلامية في المدينة المنورة، بقيادة رسول الله (صلى الله عليه وسلم).

بل كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يُعلم المجتمع أن لا يدخروا ما كان زائدا عندهم، وقد تنتهي صلاحيته بعد فترة، وعلّمهم أن يقدموا ما زائد عنهم لِلْمُعْدَمينَ، وبهذا تتحقق عشرات أهداف الإقتصادية، والإجتماعية، والنفسية، الأُخروية.

يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (مَن كانَ مَعَهُ فَضلٌ ظهرٍ فَلْيَعُد بِهِ على مَن لا ظَهرَ لَهُ، وَمَن كانَ لَهُ فَضلُ زادٍ فَليَعُدْ بِهِ على مَن لا زادَ لهُ...) .

كان اوائلنا يتبعون طاعةً وقبولاً ارشادات الرسول (صلى الله عليه وسلم) ويترجمونها سلوكاً يومياً في مفاصل حياتهم فاتباعه واضح في حياتهم، مثلا: اذا جاءهم شخص غريب الى المناطق الكوردية، وأحسّوا أنه غريب، ليس له معارف ولا مضيف في المنطقة، أخذوهُ معهم، وأحسنوا ضيافته، ولا يتركون الضيف وحده حتى يطمئنوا أنه استقر في أحد البيوت ضيفا، ثم بعد ذلك يغادرون إلى بيوتهم.

قد يظن البعضُ أن الإسراف هو رمي الطعام، ولكن الإسراف هو تحقيق كل ما تهواه، يعني: تأكل كل ما تشتهي، لأن نفس الإنسان اذا لم يوضع لها حدود، تشتهي كثيرا من الأشياء، واشتهاؤها لا يقف عند حدود الحسن والرديء والمفيد والمضر، إذاً يجب تحديدُ حدودٍ لها.

وفي الوقت الحاضر يوجد أشخاص يخرجون في وقت متأخر من الليل، لا بسبب الجوع ولا بسبب عمل مهم، بل ليأكلوا الباجة، أو ما يشابهها الثقيلة على المعدة، إذا سألتَهم: لماذا تأكلون؟

في الجواب يقولون: نحن نشتهي هذا الأكل، فهذا الأكل الثقيل يسبّب مشاكل، كل محتويات الباجة، يصعب هضمها، ويسبب الألام للمعدّة والأمعاء، هذا اذا كان في الأوقات الطبيعية، فكيف بهذا الوقت المتأخر.

اشتري جابر بن عبدالله يوماً لحماً، وفي الطريق مرّ على عمر بن الخطاب، فقال له عمر: ما هذا ياجابر؟ قال جابر: هذا لحم إشتهيته فاشتريته، فقال عمر: أو كلما اشتهيت شيئاً اشتريته؟ أمّا تخشى أن تكون من أهل هذه الآية:

﴿ وَيَوْمَ يُعْرَضُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ عَلَى ٱلنَّارِ أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَٰتِكُمْ فِى حَيَاتِكُمُ ٱلدُّنْيَا وَٱسْتَمْتَعْتُم بِهَا فَٱلْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ ٱلْهُونِ بِمَا كُنتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِى ٱلْأَرْضِ بِغَيْرِ ٱلْحَقِّ وَبِمَا كُنتُمْ تَفْسُقُونَ ﴿٢٠﴾ ﴾ الأحقاف: ٢٠[١]

يمكن أن تقول لشهواتك: كلا، كفى، ليس ضروري تلبية كل ما تشتهي، فتلزم زمام نفسك وتضع حدودا لشهواتك.

كان أبوبكر الصديق (رضي الله عنه) يقول: أكره البيت الذي يصرفون

---

(١) رواه أحمد في كتاب الزهد، وابن أبي شيبة، وفي مسنده جهالة.

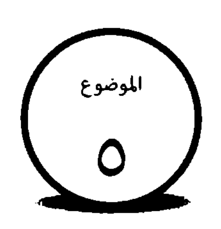


مؤنة أيام في يوم واحد، والإنسان إذا انتهى رزقه على الأرض، يجب أن يتركه ويرحل، والأكل الزائد يسبب للإنسان أنواع المشاكل، مثل: السكري، جلطة القلب والدماغ، وكثير من الأمراض الأخرى، في كثير من الأحيان بعض هذه الأمراض يسبب منع نوع من الأكل نهائيا، لذلك لاتدع أن تكون رغبة مؤقتة تمنع عنك لذة دائمة، فبدلا من أن تاكل أكل أيام بيوم واحد، وتمرض، وتحرم عشرات السنين من أكل ماتشتهيه، ضع حدودا لرغباتك، وكل قليلا.

المسلمون أصحاب هذه الأصول المتينة، والخلفية الرائعة، في مجال الإقتصاد وعدم الإسراف، مع هذا فعدد الفقراء في البلاد الإسلامية عدد هائل، لايحصى ولا يعدّ، ملايين المصريين ينامون في المقابر، ملايين الأفريقيين يعانون من الجوع، لأن رسالة المسلمين بقيت مطوية في صفحات الكتب، لم تنعكس في تصرفاتهم، وأنفسهم.

شابان في مصر، لما شاهدا جوعاً كثيراً في الناس، فكّرا في علاج المشكلة، انطلقا الى المطاعم وطلبا من أصحابها إعطائهما المخلفات التي تتبقى من أكل الزبائن، ليوزعوها على الفقراء، بعدما وجد الناس فيه نقاطاً إيجابية، اجتمع عشرات الشبان حول المشروع، ولم ينحصر في مصر، بل فكّر كثير من الشبان في عديد من البلدان الإسلامية بالمشروع ذاته، كما تبلور في السعودية، إذ عدد من الشباب والمنظمات يعملون بالأسلوب نفسه.

وفي كوردستان نحن نحتاج الى مثل هذا المشروع، إذا جُمِعَ الزائد في الأكل في المطاعم، نستطيع تأمين الأكل لآلاف الطلبة الساكنين في الأقسام الداخلية، وآلاف المهجّرين في المخيمات.



بقـــايـــا الأكل

موضوع مهم آخر مربوط بغذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) يجب أن نتحدث عنه، عبارة عن بقايا الأكل، البقايا التي تبقى من أكلنا جميعا، بل الأكل الزائد في الأواني التي أمامنا، وأدق من هذا، الزيادات التي تبقى على رؤوس أصابعنا، ومن بين أسناننا.

يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (إذا وقَعت لُقمةُ أَحَدِكم فَليأخُذها، فَليُمِط ما بِها مِن أذىً وَلْيَأكُلها، وَلا يَدَعها لِلشَّيطان، وَلا يَمسَحْ يَدَهَ بِالمنديلِ حَتّى يَلعَقَ أصابِعَهُ فَإنَّه لا يدري في أيِّ طَعامِهِ البرَكَةُ..)[١]

وفي روايات أخرى يقول أنس كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يأمرنا أن نلعق ما بقي في الآنية بأصابعنا، ونأكلَه.

أخذ اللقمة الملقاة على الأرض وأكل النظيف منه، ولعق الآنية وأكل ما بقي فيها، ولعق الأصابع، كلُّ ذلك من أجل بركة الأكل، وتحصيله، أي تحصيل الفيتامينات والفوائد الموجودة في الأكل.

اليوم باسم النظافة يوجد تقصير كبير في حفظ الطعام، النبي (صلى الله عليه وسلم) لما يقول التقطوا اللقمة الواقعة على الأرض، قال ذلك في أوج

---

(١) صحيح مسلم رقم: ٣٨٨٦، مسند أحمد بن حنبل، الرقم: ١٤٣٣٩،

النظافة، لأن النظافة جزء مهم من إرشادات وتعاليم الإسلام المعتبرة، المذكورة في عشرات الآيات والأحاديث النبوية، وليس الأكل فحسب، بل العبادات، لا تُقبَلُ بدون نظافة، وفي زمننا الحاضر إذا وقعت لقمة على الأرض، كلّنا نتقزز منها.

قيل قديما: إذا وقعت اللقمة من الفم، الأحسن أن تقع في الحجر، إذا لا تدَعْ أن تقع اللقمة على الأرض، والتقطه بحِجرِكَ، وإذا وقعت على الأرض، لا تدَع أن تَضَيع، بل كلْ الجزء النظيف منها.

ربما يقال هل هذا يليق بشخص مثقف؟

لا يتقَبّله الذوق السليم، والفطرة السليمة!

ولكن في الحقيقة، نحن خلقنا الذوق والفطرة غير السليمة، وإلّا الصحيح هو أن تبحث عن البركة والفيتامينات الموجودة في الأكل، ولا تدَعْ أن تَضَيعَ الطعام، وإلّا من المفروض أن تكون الأواني التي نستخدمها مغسولة، ونظيفة، وأن تغسل يديك، لا أن يلعق شخص أصابع وأيدي غيره.

يعلّمُنا الرسول (صلى الله عليه وسلم) أكثر من هذا، ليس إلتقاط اللقمة، وتنظيف الأواني، ولعق الأصابع فقط، بل يثير إهتمامنا إلى الطعام المتبقي بين الأسنان، ويعلّمنا كيفية التعامل معه، ويقول: (من أكَلَ فَلْيَتَخَلَّل، فَما تَخَلَّلَ فَلْيَلْفَظْهُ، وما لاكَ بِلِسانِهِ فَلْيَبتَلِعْ)[1].

---

(١) أبو داود، الرقم: ٣٥، كتاب الطهارة، وإبن ماجة، الرقم: ٣٣٧-٣٣٨، كتاب الطهارة، الردارمي، الرقم: ٦٨٩، كتاب الطهارة، واحمد، الرقم: ٢١٣١، كتاب الأطعمة.

أيُّ بَلدٍ في العالم إهتم بحفظ الأطعمة بهذا الشكل، هذه التعليمات النبوية، انسجام النظافة وحفظ الأطعمة، لا يُخرج الإنسان من إطار النظافة، ولا يسمح للإنسان أن يُضَيّعَ أَقّلَّ مقدار من الأكل.

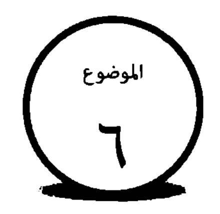
لكن مع الأسف، في أيامنا هذه، عندما نطلب الأكل، نتكيء، ونأكلُ الكثير، ولا نهتم بصحتنا، ولا نبتعد عن الإسراف في الأكل، بل صار عيبا إن لم نترك على المائدة من الطعام شيئاً، يجب نشر الارشاد واشاعة الثقافة التي علمنا اياها رسول اللهِ (صلى الله عليه وسلم)، والتي أهملناها حتى الآن، يتوجب أن نطلب في المطاعم، مقدارا من الأكل نستطيع أن ناكله، بل حبذا لو منعوا الإكثار من الأكل في المطاعم.

سافرنا مع بعض الأصدقاء الى اليابان، وطلبنا الأكل في أحد المطاعم، وقد كان لذيذا، طلبنا الكثير، وبقي منه الكثير، خرجنا من المطعم، وقصدنا في يوم آخر المطعم نفسه، استقبلَنا شخص هناك، وقال: لم جئتم مرة ثانية؟ قُلنا: نحن نشتهي أكلات هذا المطعم، قال: غير صحيح، لو اشتهيتم أكلاتنا لما تركتم من الطعام وراءكم، قلنا: كان كثيرا، لذا تركناه، قال الرجل: اذاً لماذا طلبتم الكثير منه؟ فلْتلتزموا بتعليمات المطعم، وإلا لا تزورونا مرة أخرى.

الرجل لم يهتم بإلحاق الضر بالمطعم، وعدم دخول الزبائن إليه، وهم يصرفون زيادة عما يحتاجونه، ولكن المهم عنده عدم تضييع الطعام المجهز في المطعم.

في الأصل كانت هذه القواعد تبناها الإسلام، وليست لهم، ولكنّنا تنازلنا عنها، وهم يطبقونها، بحذافيرها.





العـلاج والوقـــاية

الأمراض بسبب الأكل بشكل عام، تكون في حالتين:

الأولى: نقص الغذاء الذي يحتاجه البدن، أي: عدم أكل ما يحتاجه الجسم من الفيتامينات والطاقة، وهذا يسمى: سوء التغذية.

الثانية: الإكثار من الأكل، في بلداننا عموماً ظاهرة سوء التغذية قليلة، وأكثر المصابين بها هم الذين يعانون من أمراض الأمعاء والمعدة، وسوء الهضم، غير أن مشكلة بلداننا هي (كثرة الأكل).

الغذاء الصحي، إما للوقاية من الأمراض، أو للعلاج منها، بدأتُ ببحث دقيق في مجالات طبية مختلفة، وجدت أن النبي (صلى الله عليه وسلم) وضع لها علاجاً.

مثلا: وضع لأمراض المعدة الحليب والعسل، وللمفاصل التمر والزنجبيل، ولأمراض العيون المنّ.

وكان غذاء النبيّ (صلى الله عليه وسلم) إما وقايَةً من الأمراض المنتشرة، او علاجاً لتلك الأمراض.

علم الطب الحديث يهتم كثيرا بنظام الغذاء، وتنظيمه، للحماية من الأمراض، والنبي (صلى الله عليه وسلم) إهتمّ بذلك كثيرا، كما هي حال

الفرد اليوم إذا كانت له سيّارة، وفيها مشكلة، ويعلم علم اليقين أن سببها نوعية الوقود، فتنحلُ المشكلة بتبديله، وكذلك نظام غذاء المسلم، يكتشف المشاكل، ويحدد لها العلاج.

يتوجب على البشرية عموماً، والمسلمين خصوصاً، أن يعلموا ماذا يأكلون؟ وما مقداره؟ ولماذا؟

ولكن معاناتنا هي أننا نأكل، ولا نعرف لماذا نأكل، ونأكل كثيرا، ولذلك نرى المستشفيات والعيادات مليئة بالمرضى، لتزاحم الناس على الأسواق والمطاعم، وأكثر أطعمتنا غير صحية، ومقدار أكلنا غير طبيعي، فعندما يقلّ إزدحام الأسواق والمطاعم، يخفّ أزدحام المستشفيات والعيادات.

وعلم الطب الحديث يحث الأفراد على ترك الإكثار من الأكل والتوجه إلى الأكل الصحيّ، أي: بدلا من أن يشتغل بعلاج الأمراض، يجب أن يفكر بقطع طرق الأمراض، لأن مصدر كثير من الأمراض هو الأكل غير الصحي.

إذا عَمِلنا بموجب هذه التعليمات سوف يتصاعد دخل الدولة، ويؤولُ بالنفع على الجميع، هذه هي النقطة التي بدأ منها الرسول (صلى الله عليه وسلم)، والآن بعدما قطع الطب كلّ هذه المراحل، رجع الى نفس النقاط، وقد ظهر للجميع صحة منهج غذائه (صلى الله عليه وسلم) .

وحديث أمّنا عائشة (رضي الله عنها) له قراءة واحدة عند كثير من الناس، (عن عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت لعروة: إبن اختي، إن كُنّا لَنَنظُرُ الى الهِلال، ثمّ الهلال، ثمّ أهِلَّةٍ في شهرين، وَما أوقِدَت في أبياتِ رسولِ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) نارٌ، قُلتُ يا خالة، ماكانَ يُعيشُكُم؟ قالت: الأسودان: التمر والماء، إلّا أنه قد كان لرسولِ اللهِ (صلى الله عليه وسلم)



جيرانٌ مِنَ الأنصار، كانت لهُم مَنائِحُ، وَكانوا يَمنَحونَ رسولَ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) مِن ألبانِهِم فيَسقينا)[1] .

يظنُّ بعضُ الناس أنَّ ذلك بسبب عدم وجود الأكل في بيوت الرسول (صلى الله عليه وسلم)، ولكن الاختصاصيين لهم قراءات أخرى للموضوع، وهي: الإهتمام بالأكل الصحي، والوقاية من الأمراض.

الدكتور (أندريا ويل) طبيب خبير في مجال الغذاء، يتحدث عن محاولته لعلاج جذري للمشاكل الصحية العصرية، أجرى عشرات الأبحات، ولم ينجح في عمله، وفي الأخير ألّف كتابا خاصا بـ(ثمانية أسابيع للأكل النموذجي) ليكون للإنسان صحة جيّدة، لأنّ من خلال هذه الأسابيع الثمانية، يتطهر جسم الإنسان كليّا، وفي النهاية يعترف بأنه قد أخذ الفكرة من حدبث أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها)، لأن الحليب والماء والتمر، كافية للحفاظ على نقص الفيتامينات.

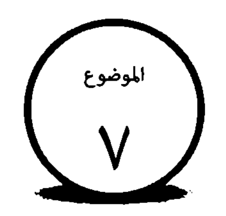
في هذا الكتاب، حدّد ثمانية أسابيع لصحة جيدة، اهتم ببعض المسائل: مثل: أن لا تأكل الأكلات المصنعة، وأن تبتعد عن كل أنواع الدهون، أن تتعهد على الدوام فعاليات يومية، مثل: مشية المسلم الى المسجد، وعيادة المريض، والعمل، والوقت المخصص للتنفس والتقوية الروحية، مثل: العبادات، والصلاة، كما (كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يقول: أرحنا بها يا بلال)[2].

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٣٥٦٧، ومسلم: ٢٩٧٢، الترم١ي: ٣٣٥٦.

(٢) جزء من حديث، رواه ابو داود، الرقم: ٤٩٨٥.

أجري طبيب أمريكي بحثا علميّاً مستنداً على حديث نبوي، وثبّت صحتهُ، في حين أنه هنا وهناك عقول محدودة وقاصرة ينتقدون الآن حديث النبي (صلى الله عليه وسلم).



السِّــمنة

الذي نريد التحدث عنه الآن، موضوع شغل بال مئات الملايين من الناس، والحكومات عاجزة عن حلها، أُجرِيت آلاف الأبحاث حول إيجاد حلٍّ لها، وهي: **السمنة**.

سبب السمنة، هو كثرة الأكل، تجتمع كلُّ الزيادات في الجسم تحت جلد الإنسان، وتُسَبِّبُ السِّمنة.

وقيل قديما: الذي يأكل كثيراً ما يعيش كثيراً، هذه المقولات لم تُقل عشوائيّا، بل مأخوذة من مفهوم الأحاديث النبوية، أعني: أن تطبيق أحاديث النبي (صلى الله عليه وسلم) في كوردستان كان منتشرا جدا.

سبب كثير من الأمراض هو السّمنة، مثلا: يقول بعض المرضى: هناك تراكم الدهون على كبدي، أو مصاب بالسكر، أو مصاب بالجلطة، أو مصاب بمرض إلتهاب المفاصل، أو مرض الفقرات، وهو في سنّ الشباب، سمّنَ جسمُه، فوق ما يتحمَّل، فحدثت الأمراض، لأن جسم الإنسان لم يُخلَق للسمنة، ليتحَمَّلها، كي لا يتعوَّدَ الإنسان على كثرة الأكل والكسل.

أكثر ألامراض والمضاعفات تحدث في الأثني عشري، كثير من الناس بسبب كثرة أكله يصاب بمرض القولون، غير أن المصاب نفسه في شهر رمضان الكريم، لقلة أكله، تقلّ مضاعفات مرضه، إذا السبب كان كثرة

الأكل، إن زيادة تناوله الأكل فوق ما يتحمل الجسد، يؤدي إلى تراكم الأطعمة، والتي تفسد وتتخمّر وتَتحمَّض، وتتراكم عليها البكتريا، وتسبب الغازات، فيتألَّمُ المريض.

في العصر الجاهلي، كان الناس يفتخرون بالسِّمنة، ويتباهون بها، وكانوا معجَبين بأبدانهم، وفي زمن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان المنافقون لهم نفس الصفات، يسمِّنون أجسادهم، ويفتخرون بها، ولكن النبي (صلى الله عليه وسلم) لم يُعجبه ذلك، فهو لم يُعَلِّم أصحابه أن يُسَمِّنوا أبدانهم، وعلامة ذلك عدم رضاه بالسمنة، بل ذكرها علامة سيِّئة في علامات آخر الزمان، كما ورد في الحديث الشريف: (خيرُ النّاسِ قَرني، ثمَّ الذينَ يلونَهُم، ثمَّ الذينَ يَلونَهُم... إن بَعدَكُم قوماً يخونون ولا يؤتَمَنون، ويَشهَدونَ ولا يستشهدون، وينذرون ولا يوفون، وَيَظهَرُ فيهمُ السَّمِن)[1] .

ولو نحن المسلمين أكثرنا نسمع هذه الأحاديث، ولكن على الأقل (٧٠٪) لدينا مشكلة السّمنة، وهذه أحدى علامات يوم القيامة.

كان عمر بن الخطاب (رضي الله عنه) يقول: (إنّ اللهَ يُبغِضُ الحِبرَ السمين)[2] ويقول أيضا (أعوذ بالله من أن تسمنوا، أو تكبر أبطانكم) .

إنَ اللهَ تعالى خلق صدر الإنسان بهذه الصورة، له عظم، لا يدعه يَسمُن، وكذلك جمجمة الرأس، وأكثر أعضاء جسم الإنسان ليس لها مجال السمنة،

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٢٥٢٩، وصحيح مسلم، الرقم: ٤٧٠٧، سنن النسائي، الرقم: ٤٦١٦.

(٢) أما قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه ، فقد رواه ابن أبي الدنيا في «الجوع» (٨١) ، وفي «إصلاح المال» (٣٣٣) قال : حدثنا خالد بن مرداس ، قال : حدثنا المعلى الجعفي ، عن ابن أبي نجيح ، عن مجاهد ، قال : قال عمر .

مثل ما موجود للبطن، حيث كلُّ السمنة تكون في البطن، وكلّما يكبر البطن، يقترب الإنسان من الموت.

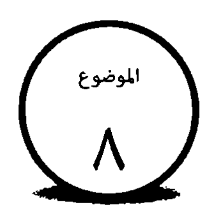
السّمنة مرض شنيع مكروه، انتشر ببطئ بعد وفاة النبي (صلى الله عليه وسلم) بين المسلمين، وأيّ شعب إذا شبعت بطونهم، يسمنون، وإذا سمِنوا تضعُفُ قلوبُهم، ويستسلمون لأهوائهم، والقلب ملك البدن، ضعفه يُسبب كثيرا من المشاكل.

ينتحر أناسٌ في العالم بأنواع متعددة، فمنهم من يلقي بنفسه من أعالي المباني، أو بالسكينة، أو بإحراق نفسه، أو بشرب السُّم، وأسوأ هذه الأنواع هو الإنتحار بالأفواه، يأكلون كثيراً، فيقتلون أنفسهم ببطئ، هذا النوع من الأنتحار أسوأ بكثير من الأنواع الأخرى، وأخطر منها، ولا يبالي بها كثير من الناس.

كلّ جزء من البدن يتضرر بسبب كثرة الأكل، الصفة التي لايحبها الله ورسوله، بعض الناس بسبب تعوّدِهم على كثرة الأكل، تضعف قلوبهم، وتفقد السيطرة على أهوائهم، فيضطرّون الى إجراء العمليّة الجراحية، لتنحيف الجسم، وأحدى مراحل هذه العمليّات هو تصغير المعدّة.

عجبا لمن يأكل مثل الجائع وهو شبعان، فيسرف في الأكل حتى يتجشأ من الشبع، فكيف يتلذذ بالطعام؟ في حين أن ما يحتاجه جسم الإنسان لقيماتٌ من الطعام، كما قاله رسول الله (صلى الله عليه وسلم) .

أعزائي وأحبابي! كونوا مسيطرين على شهواتكم، أكتفوا واقتنعوا، لتكون قلوبكم وعقولكم مسيطرة على أهوائكم ومِعَدكم، نفذوا إرشادات الرسول (صلى الله عليه وسلم) في الأكل، إن تخفْ على صحتك، فلا تأكلْ حتى تجوع، وإذا أكلت فاقطع وإنته من الأكل قبل الشبع.



نسبــة الأكــل

النبي (صلى الله عليه وسلم) في منهجه الغذائي أشار إشارة مهمة الى نسبة الأكل، أي: كم نأكل؟

يقول الرسول الأعظم (صلى الله عليه وسلم): (ما ملأ آدميٌّ وِعاءاً شرّاً مِن بَطنِهِ، بِحَسْبِ ابنِ آدَمَ أكلاتٌ يُقِمنَ صُلْبَهُ، فإن كانَ لا مَحالةَ فثُلُثٌ لِطَعامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرابِهِ وثُلُثٌ لنفَسِهِ..)[١]

ففي هذا الحديث حدّد الثُّلث للأكل، وهذا في حالة عدم السيطرة على النفس، وفي حال السيطرة لا يشملهم، وهذا آخر حدّ، يجب أن لا يزيد عليه.

أي: في قمة الشبع، يجب أن لا تتجاوز هذا الحدّ، وإن كنت تستطيع أن تأكل ضِعفَي هذا المقدار، عملاً بما جاء في الحديث، الذي نحتاجه لقيمات فقط، لأنه يجب إبقاء الفراغ للماء والنفس، الذين يأكلون كثيرا من الطعام، تضيق أنفاسُهم، فلابد من فراغ في الجزء العلوي من المعدة لتسهيل التنفس، ولتستطيع الرئتان أن تتنفّس بسهولة، والقصبة الهوائية، التي في اليمين، حيث

---

(١) سنن الترمذي، الرقم: ٢٣٥٩، وقال حديث حسن صحيح، وابن حبان، الرقم: ٦٧٥، المستدرك على الصحيحين، الرقم: ٧٢٠٢، وصححه ووافقه الذهبي.



هي مليئة بالهواء، فأيّ ضغط عليها، يضغط على القلب، وأيُّ طعام زائد داخل المعدة، يضغط على حاجز القلب، فأيّ ضغط على هذا الحاجز الملصق بالقلب، يضغط على القلب، ومع الأسف الشديد، قد أكّد العلم اليوم، بأن الإنسان في عصرنا هذا، يأكلُ ثلاثة أضعاف حاجته.

معدّة الإنسان في الوسط، والحديث النبوي يقول، ما ملأ أدميّ وعاءاً شرّا من بطنه، لأن الانسان إذا ملأ بطنه، يعجز عن الحركة، لأن غذاء القلب المنقول هنا هو عن طريق الدّم، وأوكسجين القلب المنقول عن طريق الدّم، المعدّة تنشغل بها، فتقليل الأكل يسمح بتوفر كمية كثيرة من الدم، لتفيد منه أعضاء أخرى من الجسم، ولا تتعب المعدّة بها، لذلك العلماء الأقدمون، إذا أرادوا علاج المشاكل والمعضلات، تعمدوا اجويع أنفسهم، مع أنّ فهمَنا بهذا الصدد في عصرنا الحاضر خطأ.

مثلا: الطالب وقت الإمتحانات، يبحث عن حجّة تسوغ افطاره، بحجة أن له إمتحانا، وهو يحتاج الى جهد أكثر، في حين أن الجوع أكثر فائدة له، إذ إن الدم الذي تَستعملُهُ المعدة، للهضم، تستعمله للفهم، وهو جائع.

لذّة الأكل عند تناوله فقط، فإذا تجاوز اللسان والفم، لا تبقى لذّته، لذلك كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) إذا اكل طعاما، يمضغه جيّدا، ويبقيه في الفم مدة أطول، ليتذوق طعمه أكثر، لأنه إذا دخل البطن، يحتاج هضمه الى أنواع من الجهد، كلما نأكل أكثر نحتاج الى مقدار أكثر من الطاقة، ونحس بتعب أكثر.

يستطيع الإنسان أن يُغيرّ تفكيرَه تجاه الأكل، ثم يتقدم الى الأمام، ويُغَيّر موقفه، بدلا من أن نعوِّدَ مَعِدتَنا على الشبع والإمتلاء، نستطيع أن نعودها

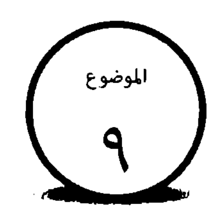
على الجوع والتقليل من الأكل، والجوع له لذة تختلف من لذة الشبع، نحن لم نُعوّد أنفُسنا عليه، الى الآن، لنتلذَّذ به.

كان أوائلنا يستعملون العكة[١]، ولكن يصبون فيه النصف، ولا يملأونه، ليتمكّنوا من إهتزازه، فكيف يمكن لمعدة صغيرة الحجم، أن تُملَأَ بمقدار أكبر من حجمها؟ وتستطيع هضم هذا المقدار من الطعام؟ بل تتكلف المعدة في مثل هذه الحالات، ولا تتمكَّنُ من الحركة، والنشاط، ومتي يُفتَحُ المخرج السُّفلي، تفقد المعدة قدرة تنظيم أيُّ جزء من الأكل يخرج؟ لذلك يجب علينا إذا أكلنا طعاما، ألاّ نأكل غيره إلّا بعد هضمه، لئلّا تتراكم الأطعمة على بعضها، وهو أحد أكبر المعضلات الصحية، التي تؤثرُ على صحتنا، إذا لاحظنا أكثر أنواع السرطان يحدث في مجرى الهضم، مثل: الفم، المريئ، نهاية المعدة، نهاية القولون، وخاصة داخل الشرج، لأنه أكثر فعاليات الأكل في جسم الإنسان بوساطة جهاز الهضم، يبقى الأكل داخل أحد أقسام هذا الجهاز، في حين لا يُرى السرطان في الأمعاء الصغيرة، لأن الأكل يمرّ بها فقط، ولا يبقى فيها.

يجب أن نضع حدودا للأكل، كما حدّده الرسول (صلى الله عليه وسلم)، ثلثا للطعام، وثلثا للشراب، وثلثا للنفس.

---

(١) العكة: كيس من جلد الحيوان مدبوغ مهياً لأستخلاص الزبدة من الحليب عن طريق الإهتزاز المتكرر.



الحمـــــية (الـريـجــيم)

توجد مقولة مشاعة، عندما يتنهي أحد من الأكل، بأيِّ سبب، إذا طلبتَ منه أن ياكلَ أكثر، يقول: أنا أنفذ برنامج الحمية (الريجيم)،كثيرا مايحدث أن جاءنا ضيف، إذا انتهى من الأكل، يقول: أنا أسوّي الريجيم، هذه حقيقة توصل اليها الناسُ بدون إختبار، بل إضطروا الى التمسك بها، وكثيرا ما فكّروا فيه من بعد الأمراض والتضرر، ولكن النبي (صلى الله عليه وسلم) طبّقه قبل أربعة عشر قرنا، وهو في قمة الصحة الجيّدة، أي: الوقاية خير من العلاج.

الحمية (الريجيم) أي: الأكل بنظام معيّن، في المرحلة الأولى، يجب أن نلاحظ أكل الطعام الحلال، نأكل الطعام الحلال الطيّب والمفيد، ونأكل بقدر الحاجة، ونضع حدودا للأكل والشرب.

النقطة الأولية للحمية: الإبتعاد عن الكوليسترول، والدهونيات، الأطعمة الغنية بالدهونيات، تتمثل في أيامنا هذه في الاطعمة والاشربة السريعة.

يجب أن تكون ضمن تعليمات غذائنا تناول أقل نسبة من الطعام، وبذلك نبتعد عن الذبحة الصدرية والجلطة، والسكري.

والمرحلة الثانية، عبارة عن الرياضة والحركة الصحيحة والمفروضة، فبأي أسم تسمّى: المهم أن تتحرك، بعض الناس يسمّيها: الرياضة، بعضهم باسم الخروج الى المسجد والصلاة، أو ذهاب العامل الى عمله اليومي. المفروض أن تكون لك حركة ضرورية وصحيحة، هذه الحركة تذيب الكوليسترول قبل

تثقُّله وتراكمه، وتحوله إلى الطاقة، لأن حركة كلِّ عضلة تحتاج الى الطاقة.

عن جهجاه الغفاري، أنه قدم في نفر من قومه يريدون الإسلام، فحضروا مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم)المغرب، فلما سلم قال: يأخذ كل رجل بيد جليسه، فلم يبق في المسجد غير رسول الله (صلى الله عليه وسلم)وغيري، وكنت عظيما طويلا لا يقدم علي أحد، فذهب بي رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إلى منزله، فحلب لي عنزا، فأتيت عليها حتى حلب لي سبع أعنز، فأتيت عليها، ثم أتيت بصنيع برمة، فأتيت عليها، وقالت أم أيمن: أجاع الله من أجاع رسول الله هذه الليلة، قال: مه يا أم أيمن، أكل رزقه، ورزقنا على الله، فأصبحوا فغدوا، فاجتمع هو وأصحابه، فجعل الرجل يخبر بما أتي إليه، فقال جهجاه: حلبت لي سبع أعنز، فأتيت عليها وصنيع برمة فأتيت عليها، فصلوا مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم) المغرب، فقال: ليأخذ كل رجل بيد جليسه ، فلم يبق في المسجد غير رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وغيري، وكنت عظيما طويلا لا يقدم علي أحد، فذهب بي (رسول الله صلى الله عليه وسلم) إلى منزله فحلب لي عنزا، فرويت وشبعت، فقالت أم أيمن: يا رسول الله أليس هذا ضيفنا؟ قال: بلى فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) إنه أكل في معى مؤمن الليلة وأكل قبل ذلك في معى كافر، الكافر يأكل في سبعة أمعاء، والمؤمن يأكل في معى واحد)[١].

رُوِيَ هذا الحديث بروايات أُخرى عن أصحاب غيره،وصُحِّحت عند العلماء، كما رُوِيَ في سنن الترمذي رواه أبو هريرة، ولكن لم يذكر إسم الضيف.

---

(١) أخرجه الطبراني: ٢/(٢١٥٢)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد٥/ ٣٢: رواه الطبراني هكذا، والبزار مختصرا ورجاله رجال الصحيح]. قال ابن حجر: الحديث غريب تفرد به موسى بن عبيدة، عن عبيد وقد أشار إليه الترمذي في الترجمة [الإصابة: ٢/ ٢٦٥القسم الأول.



بهذا يتبيّن لنا أن جهجاه دخل بيتَ النبي (صلى الله عليه وسلم) في الليلة الأولى، كان جديدا في الوفد، وكان كافرا، بات عنده الليلة، وفي الصباح آمن، ودخل الإسلام، كما يقول إبنُ الأثير: كان شربه للحليب سبع مرات، قبل إسلامه، ولكنه لما أسلم لم يُكمِل حليب عنز واحدة.(١)

وقد روى جمع من الصحابة الجزء الأخير من هذا الحديث، كما روى نافع (رضي الله عنه) سمعتُ أن إبن عمر (رضي الله عنهما) لم يألك الطعام حتى يأتِيَ فقير يأكلُ معه. وأتيتُ يوماً برجل إلى عمر (رضي الله عنه) ليأكلَ معه، فقال لي اين عمر (رضي الله عنه) بعد ذلك لا تأتِ بهذا الرجل مرة أخرى، لأنني سمعتُ رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقال: المؤمن يأكلُ في معيٍ واحدٍ والكافرُ يأكُلُ في سبعةِ أمعاء.

ومن الناس اليوم من أصيب بعدّة أمراض، وبعد إحساسه بالسمنة، يقرر أن يتبع برنامج الحمية (الريجيم) لمدة خمسة أو ستة أشهر يمتنع عن الأكل الكثير، ويمارس الرياضة، وبعد ذلك يترك الرياضة والريجيم، ويعوّض الأشهر الستة الماضية، بل ويأكل أكثر، لأن تقليله للأكل لم يكن عن قناعة في قلبه، بل حالة إضطرارية، بسبب السمنة.

ويوجد أناس يقررون الريجيم بسبب الموديل، والتقليد، يرون النجوم السينمائية والرياضية، ماهي بسمينة، فيتشبهون بها، ولم يكن عن قناعة قلبية لحماية بدنهم وصحتهم.

جاء في بحث علمي بريطاني، أن الفنانين والشخصيات يمتنعون عن الأكل كلَّ أسبوع يومين، يأكلون يوميا مايعطي جسدهم (٥٠٠) كالور، ولا

---

(١) أسد الغابة، في تأريخ الصحابة، ابن الأثير، ج١، ص٤٥١.

يكون اليومان متتاليين، وذلك لإبقاء جمال جسدهم، وصحتهم، ومن سنن المسلمين التي درجوا عليها قبل أربعة عشر قرنا، صوم يوم الإثنين والخميس.

عندما أنت تملك هذا النهج الرائع الجميل، وهو مأخوذ من سنن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) لا داعيَ لتنفيذ برنامج الريجيم، وكلّ مرة تجرّبُ واحدا منها، إتَّبع شريعة الله وسنّة رسوله (صلى الله عليه وسلم)، يُحفَظ جسمُكَ ويكون ذخيرة لك ليوم القيامة.

في منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) حُدِّد أنواع وكمية الأكل، وكم تأكل؟ وماذا تأكل؟ وأيُّ نوع من اللحم تأكل؟ وفي أيّ وقت تأكل الفواكه؟ وكم تأكل من الخضروات؟

مثلا: يُرشِدُك أن تأكل في الصباح سبع حبات من التمر، كما يقول (من تصَبَّحَ بسَبعِ تمرات عجوةٍ، لم تضُره ذلك اليوم سُمٌّ ولا سِحرٌ)[١] . ويُرشِدُكَ أن تأكل التمرات واحدة واحدة، ولا تأكلها اثنين معا، ويُرشِدك أن تصوم في كلِّ أسبوع يومين، وفي كلّ شهر ثلاثة أيام (١٣، ١٤، ١٥) حسب السنة القمرية، وهكذا أيام الصيام ماكانت متتالية، وهو نظام قويٌّ للريجيم.

وفي الختام نقول: هذا النظام الذي يقوم به الناس اليوم، اضطرارا، قام به الرسول (صلى الله عليه وسلم) قبل أربعة عشر قرنا من الآن، وعوّد أصحابه عليه.

---

(١) رواه الخاري، الرقم: ٥٤٤٥، ومسلم، الرقم: ٢٠٤٧.





مـــاذا أكـل النبـــي (صلى الله عليه وسلم)

إنني على يقين تامّ أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ماكان يأكل شيئا من عند نفسه، أي: ماكان يأكل كل ما وجده، بل الطعام الذي جعله الله تحت يديه والناس، في ذلك الحين، كان أحسن وأطيب شيئٍ يحتاجونه ومفيدا لهم، لذلك أن الطعام الذي اكله النبي (صلى الله عليه وسلم) والشراب الذي شربه، وراءه حكمة، وإرشاد من الله تعالى، ولم يكن أضطراراً، فكما أمر الله تعالى المؤمنين بالإقتداء برسوله (صلى الله عليه وسلم) في العبادات والصفات، كذلك يأمرهم أن يقتدوا به في منهج الأكل والغذاء.

كان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يستخدم أحسن وأطيب منتوجات المنطقة في عصره، والله سبحانه وتعالى أعطى كلَ بلد بعض أنواع الطعام عموماً، مفيدة للجميع، والنبيُّ (صلى الله عليه وسلم) أكل منه، واعطى من البلدان بعض أنواع الطعام خصوصاً حسب المناخ والبيئة، واحتياجاتهم، وتلك الفواكه الموجودة في كوردستان، يحتاجها أهلها، والله سبحانه وتعالى وضعها هنا، يتوجب علينا كيف نستخدمها.

عندما نتحدث عن غذاء النبيّ (صلى الله عليه وسلم)، لابد من إثارة بعض الموضوعات بالتفصيل، مثل: ماذا كان النبي ّ (صلى الله عليه وسلم) يأكل؟ كم كان يأكل؟ متى أكل؟ كيف أكل؟

بالنسبة للسؤال الأول (ماذا كان يأكل؟) يقول إبن القيّم: لم يتقيّد النبي (صلى الله عليه وسلم) بأكل نوع من الطعام، بل كان متنوعا، وماكان في وقت واحد، بل في كلّ وجبة يأكل شيئاً مختلفاً.

وهذا مفهوم الأحاديث، لابدّ لنا أن نتابعه، ولا نقلّد أشخاصاً يقولون: نحن نأكل الأعشاب فقط، أو الحليبيّات فقط، أو اللحوم فقط.

كان النبيّ (صلى الله عليه وسلم) قد أكل أغلبَ أطعمة بلده، ولم يعتد أكل أطعمة خاصة ونادرة، بل الأطعمة نفسها الموجودة في مجتمعه وكانت منتشرة، وإختار من بينها الأحسن والأطيب، مثلا: الحليب، خبز الشعير، اللحم الأحمر والأبيض، التمر، الخلّ، الثريد، الخيار.

عموماً تنقسم الأطعمة إلى خمسة أنواع:

المقبّلات (السلطة وتوابعها)، اللحوم وتوابعها، الفواكه، الخضروات، الحبوب.

والنبي (صلى الله عليه وسلم) اكل من كلّها، لئلّا يُحرِمَ المسلمينَ منها؟ إذا كان حلالا، وان لم يشته شيئاً، لم يأكله ولم يعبه، وعند عدم أكله شيء، نبه أصحابه أنه حلال، ولإمتناعه عنه سبب خاص به (صلى الله عليه وسلم).

مثلا: يقول أبو أيوب الأنصاري (رضي الله عنه) أَكل أُتِيَ به الى بيت النبيّ (صلى الله عليه وسلم) يأكل منه، وأرسل لنا مازاد عنه، وقد أُتيَ يوما بطعام، أرسل كلّه لنا، ولم يأكل منه شيئاً، لأن فيه ثوما، فقلتُ يارسول الله هل كان حراماً؟ قال: لا، ولكني أكرهه من أجل ريحه... فقال أبو أيوب وأنا لا أشتهي شيئاً أنت لا تشتهيه)[1].

---

(١) صحيح مسلم، الرقم: ٣٩٢٠، ومسند أحمد بن حنبل، الرقم: ٢٠٣٧٧.



(عن خالد بن الوليد : أنه دخل مع رسول الله صلى الله عليه وسلم بيت ميمونة فأتي بضب محنوذ فأهوى إليه رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بيده، فقال بعض النسوة أخبروا رسول الله صلى الله عليه وسلم بما يريد أن يأكل، فقالوا: هو ضب يا رسول الله، فرفع يده، فقلت: أحرام هو يا رسول الله؟ قال: لا ولكن لم يكن بأرض قومي فأجدني أعافه، قال خالد: فاجتررته فأكلته ورسول الله صلى الله عليه وسلم ينظر)[1].

نعم أعزائي كلّ ذلك من أعمال النبي (صلى الله عليه وسلم)، ولكنه كان بطبعه أذا أعجبه طعام أكله، وإذا لم يعجبه لم يأكله، ولم يعبه، (عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: ما عاب رسول الله (صلى الله عليه وسلم) طعاماً قطُّ إن اشتهاه أكله، وإلّا تركه).[2]

وهذا نوع تطور في نظام غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم) أكلَ ما اشتهاه، وتركَ ما لم يَشتَهِهْ، بعكس ما نحن عليه اليوم، فإننا نأكل شيئاً في بعض الأحيان رياءاً، وليس اشتهاءاً، أو نُطعِمُهُ لأولادنا جبراً، ويُعلّمنا النبي (صلى الله عليه وسلم) أن لا نُجبِرَ المرضى على أكل الطعام. كما يقول، (عن عقبة بن عامر الجهني، قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): لا تُكرِهوا مرضاكم على الطعام، فإنّ اللهَ تباركَ وتعالى يُطعِمُهُم و يَسقيهِم).[3]
وماكان النبيّ يبرّر في أكله، كما يفعله كثير منا، لا آكل الطعام أو

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٥٥٣٧، ومسلم، الرقم: ١٩١٥.

(٢) رواه البخاري: ٣٣٩١، ومسلم: ٣٩٣٧. والترمذي: ٢٠٠٤، وابن ماجة: ٣٢٥٦، وابو داود: ٣٢٨٩، ةاحمد بن حنبل: ٩٩٢٤.

(٣) رواه االترمذي، الرقم: ٢٠٤٠، وابن ماجة، القم: ٣٤٤٤.

الشراب الفلانيّ، أو أريد النوع الفلاني من الأرز، أو اللحم، بل أيّ طعام قُدِّمَ إليه، أكله، وإذا لم يُعجِبه، لم يأكله، إن كان حلالا، بدون أن يعيبه، مع أنه إذا طلب شيئاً الصحابة يُضَحّونَ بأرواحهم لإحضاره، أي: لم يكن عدم طلبه لكونه عاجزا عن غيره، مثلا: إذا جاء ضيف إلى بيت الرسول (صلى الله عليه وسلم) ولم يكن الطعام في بيوته متوفراً، يستضيف الأنصار ضيف رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، في حين ان الأنصاريَ لا يملك إلاَّ كفاية عياله، وأحد الأنصار إكراماً لضيف الرسول (صلى الله عليه وسلم) أنام أطفاله جائعين، وأطعم طعامهم ضيف رسول الله (صلى الله عليه وسلم). إذا فعلوا هذا لضيفه، فيا تُرى ماذا يفعلون له إكراماً لضيف الرسول (صلى الله عليه وسلم) .

وعن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) (قال: أمر أبي بخزيرة، فصُنِعت، ثم أمرني فحملتها إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فقال لي: ما هذا يا جابر؟ ألحمٌ ذا؟ فقلت لا يارسول الله، ولكن أمر أبي بخزيزة فصنعتها، ثم أمرني فحملتها اليك، فقال: ضعها، فأتيتُ أبي، فقال لي: ماذا قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم)؟ فقلتُ: قال لي: ما هذا يا جابر؟ ألحمٌ؟ قال أبي: أرى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أو أحسب- يشتهي اللحمَ، فقام الى داجن، فذبحها، ثمّ امر بها فشُوِيَت، ثمَّ أمرني، فأتيتُ بها، فقالَ رسولُ الله (صلى الله عليه وسلم): جزاكم اللهُ معشر الأنصار خيراً، ولا سيّما آل عمرو بن حزام، وسعد بن عبّادة)[١].

---

(١) رواه البزار، كشف الأستار، ٢٧٠٧، وابو يعلى في مسنده:ج٣/٦٠-٦١، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد، ٣١٧/٩، وقال: رواه البزار، ورجاله ثقات، المصدر: جامع المسانيد والسنن، لأابت كثير ج٢٤ص٣٥٩،





كيف نـأكل؟ وكم نـأكل؟

ينبغي أن تعلّم كيف وكم نأكل؟

من الممكن استغراب هذا الكلام، لدى بعض الناس، ويقولون: كيف بي أن أعود إلى نقطة البدء: (كيف نأكل الطعام؟)

ولكن في الحقيقة، لإننا تعلّمنا الأكل بشكل خطأ، ولكن لابد أن نتعلم الطريقة الصحيحة، ولو قيل قديما (الذي يتعلّم الأكل في الكِبر، يمدّ يديه الى أنفه).

ولابدّ أن تتعلّم أن لا تأكل لأجل الطعم واللذة، بل يجب أن تهتمّ بفوائد الطعام، ولا نجعل الأكل هدفا لحياتنا، بل نجعله وسيلة إستمرار الحياة، كما قيل في المثل الفرنسي: الإنسان (يأكل ليعيش، ولا يعيش ليأكل) [١].

وقد أشرنا اليه سابقا أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: (كفى للمرء لقيمات يُقِمنَ صُلبَهُ) ، أي: الهدف هو الحياة، وليس الأكل، يأكل إلأنسان مقدار ما يعيش به.

---

(١) وقيل عند العرب قديما: الإنسان يأكل ليعيش والحيوان يعيش ليأكل، المصدر: كتاب: كلمات نافعة، ناجي طنطاوي، ص١٠٥.

يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (مّن تّصبَّحَ بِسَبعٍ تَمراتِ عَجوَةٍ، لم يَضُره سُمٌّ ولا سحرٌ)[1].

في هذا الحديث النبوي الشريف، يحدِّدُ لنا وقت الأكل ونوعه وجودته ومقداره وفائدته وتأثيره ومدّة تأثيره، الوقت: الصباح، ونوعه: التمر، وجودته: حدّد العجوة، ويرى العلماء أن هذه الجودة موجودة في غيرها أيضا، ومقداره: سبع حبات، وفائدته: الوقاية من السمّ والسحر، ومدّةُ تأثيره: يوم واحد.

سبع حبات تمر فيها (٨٠٠) كالور، أي: تلك وجبة كاملة، أي: إذا أكل عامل سبع حبات من التمر، يستطيع أن يذهب الى العمل من دون أي مشكلة إلى وقت العصر، وله طاقة متوفرة.

على العموم الإسلام يؤكِّد على الأطعمة التي فيها طاقة كافية، ليعوض الكاربوهيدرات، والدهونات والبروتينات والفيتامينات الأخرى، يؤكِّد على طعام لا يؤذي المعدة، سهل التناول، يعطي طاقة كافية، ويقوّي نظام الجسم.
كيف توصل النبي كريم (صلى الله عليه وسلم) إلى هذا النظام الغذائي المفصل، ولم يكن قد ذُكر قبله، لو لا أن تكون إرشادات إلهية.

والنبي (صلى الله عليه وسلم) إذا أكل العسل، في الصباح، أو في العصر، لم يأكل قدحاً أو عدّة ملاعيق، بل خلط ملعقة من العسل مع قدح ماء بارد، ورجّه جيّدا، حتى خلط الماء والعسل، ثم شربه[2].
وطبيعة الماء هكذا، إذا خُلطَ مع شيئ، يأخذ صفات ذلك الشيئ،

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٥٤٤٥، ومسلم: ٢٠٤٧.

(٢) رواه البخارى - ابن قيم الجوزية: زاد المعاد في هدي خير العباد، الطبعة السابعة و العشرون، مؤسسة الرسالة، (بيروت - ١٩٩٤) ، ج٤، ص ٢٠٥



وهكذا قدح من الماء يأخذ صفات العسل، كأنّك شربتَ قدحا من العسل، من دون أي تتأذى المعدّةُ، وبمصارف أقلّ، فأين صرف ملعقة من العسل يوميّا، من صرف قدح منه؟

اذا لاحظنا أنّ أوقات الأكل قريبة من أوقات الصلوات، وان الله تعالى جعل المشي الى المسجد للصلاة مع وقت الأكل:

﴿ يَٰبَنِيٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمۡ عِندَ كُلِّ مَسۡجِدٖ وَكُلُواْ وَٱشۡرَبُواْ وَلَا تُسۡرِفُوٓاْۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُسۡرِفِينَ ٣١ ﴾ الأعراف: ٣١.

لهذا السبب أحسن وجبات الطعام التي هي قريبة من أوقات الصلاة، عندما ترجع من الصلاة تأكل الطعام.

يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم): (إذا وُضِعَ العَشاءُ وأُقيمَتِ الصَّلاةُ، فَابدَؤوا بِالعَشاءِ)[١] .

أي: إذا كان طعام العَشاء جاهزا، وجاء وقت الصلاة، لا تذهب الى الصلاة مستعجلا، تريح منها نفسك، ولاتدري ماذا تقول، لتلحق الأكل، ولكن كُلْ طعامَكَ، لئلّا يكون بالُكَ مشغولاً بالأكل، ثمَّ أدِّ صلاتك مرتاح البال، بخشوع وخضوع، تتحرّك الغدد، وتُفرِزُ المعدةُ سائل المرارة، وتُفرِزُ البنكرياس مادّة الأنسولين، كلُّ جزء يجَهّزُ لإستقبال الأكل، والمصلّي لا يُشغِلُ بالَهُ بالأكل وغيره، لذلك الأولى أن يأكُلَ الطعام، ثمَّ يقوم لصلاته، اذا لم تأكلْ، بل تصلّي، ثمّ تأكل الطعام، يتدهور نظام الأكل.

---

(١) صحيح البخاري: الرقم: ٦٥١، وصحيح مسلم، الرقم: ٨٩٨، والترمذي، الرقم: ٣٣٠، وابن ماجة، الرقم: ٩٢٩.

كثير من الناس أصيبوا بسوء الهضم، لأنهم لم يأكلوا وقت الإشتهاء، والوفرة، بل أخّروه، ولذلك يوجد بعض الناس حدّدوا وقت أكلهم، إذا تجاوزوا هذا الوقت، يحسّون بالجوع مباشرة. في شهر رمضان، أو أيّ يوم صيام، الأحسن للصائم أن يأكل ثلاث حبات تمر، للإفطار، ثمَّ يُصلّي، ثمّ يأكل العَشاء.





التمـــــر

المحور الأول
التمر والأطعمة العصرية

أحد الأطعمة التي إهتمّ بها النبي (صلى الله عليه وسلم)، ويمكن القول بأنه أكله يوميّاً، هو (التمر) وأحياناً كلُّ غذائه أو عشائه عبارةٌ عن (التمر)، لأنه متوافر في المنطقة، ولأن للتمر خصائص لاتوجد في أطعمة أخرى، ويقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (لايجوع أهلُ بيتٍ عِندهم التمرُ)[١].

لِلأسف الشديد لحدّ الآن لم نضع لأنفسنا منهجا للغذاء، أحدى مشاكلنا اليوم هي اهتمامنا اهتماماً كثيراً بحفظ الطعام، وملئ المخازن به، بل المهم عندنا كثرة الطعام، ولا نهتم بقيمته وخصائصه.

لابدّ أن نهتم بقيمة وخصائص الطعام أكثر، ونفكر هل الطعام الفلاني يستحق الإدّخار؟ والطعام الفلاني يُؤكل بالشهر مرّة واحدة، ولا يمكن إدخار مقدارٍ كبير منه، مع أنّ أكثر بيوتنا إذا لم يكن الأرز فيها موجودا، تقوم القيامة، ولا يدرون ماذا يأكلون، في حين أنّ أكثرنا لا نعرف فوائد وأضرار

---

(١) صحيح مسلم، الرقم: ٢٠٤٦، والدارمي، الرقم: ٢١٠٥.

الأرز.

كم كان مفيداً للإطفال؟ تعوّدنا على أكله، وتركنا الأكلات الشعبية القديمة، والتي هي مليئة بالحكمة والفوائد، والآن يسخرون منها، ونحن على يقين سيأتي يوم، أحفادنا، من الجيل القادم، ينظرون الى طعامنا ويتعجّبون منه، كيف أننا أكلنا هذا الطعام؟ كيف سمح الأطباء بالتعوّد على أكل الأرز وكثرة الأكل؟

أبسبب ليست هناك قنوات تلفزيونية؟ أم بسبب أنهم كانوا غافلين عن أوضاع الدنيا؟ وما من احد يقول لهم: هذا نظام الأكل لا يصلح؟
انظروا كيف ان احفادنا سيلوموننا على هذا النظام الغذائي غير الصحيح.

بل يجب علينا أن نلومَ أنفسنا، ما سبب انتشار كلّ هذه الأمراض؟ ماسبب أنتشار مرض السرطان؟ السبب الرئيسي يرجع الى اطعمتنا، والبعض الآخر يرجع الى أسباب أخرى منها تلوّث البيئة، وقليلا ما يجنبون أنفسهم من الأكل غير الصحي.

والأسواق مليئة بالمعلّبات، ولكن خالية من الأطعمة المحلية الطازجة، لولا عزف الناس استخدام الأطعمة المحلية لما راجت المعلبات في الأسواق، وكثرة الأطعة الجاهزة باعثة على انتشار مرض السرطان.

العيادات الطبية المتخصصة لأمراض المعدة والأمعاء والقولون، كانت مزدحمة باستمرار، وأمراض الكبد كثيرة، وسببه: أكل الأطعمة غير الصحية، ونظام غذائهم السيّئ. الذين يعانون من ألم المعدة والأمعاء، وسببه تدهور نظامهم الغذائي، لأن هؤلاء يهتمون بأنواع السّم الثلاثة: السكر والملح والدقيق الصفر، واعتادوا أكل الأرز، لذلك تدهورت صحتهم.



في مقابل تلك الأطعمة، يرشدنا النبي (صلى الله عليه وسلم) الى الإهتمام بأكل التمر، وتوفّره في البيوت، لأن أكله يحفظنا من المشاكل الصحية الكثيرة، ولا يجوع أهل بيت فيه تمر.

من الممكن أن يظن أُناس أن المراد هنا: أن البيت الذي ليس فيه تمر يحسون بالجوع، كلا ليس المراد هذا، بل المراد كلٌّ من يأكل التمر تتوافر لديه الفيتامينات والطاقة المطلوبة في الجسم، يشبع ولا يجوع.

التمر أحد أحلى الأطعمة، والحلوى أحد الأطعمة الحلوة تُصنَعُ من التمر، مع أن شراء التمر اقلّ بكثير من شراء الحلويات الأخرى، التمر مملوء ب(الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم والمكنسيوم والمنكنيز، وأنواع الفيتامين ...) يوفِّر حاجات الجسم، فوجب على كلّ واحد منا على الأقل أنْ ياكل حبةً من التمر.

المــحور الثاني
التــمــر والأمراض

هناك موضوع مهم جدا، يجب الإطِّلاع عليه، وهو فوائد التمر لِلأمراض، أو الحالات الخاصة، مثلا: المرأة الحامل، ماذا تفيد من التمر؟ ألذي يعاني من القبوضة، المعروف بالقولون، أو الذين ينحبس الطعام في معدتهم لمدة طويلةٍ، أفضل علاج لهم أكل التمر، لأنه طعام لا ينحبس في المعدة، بل ويدفع الأطعمة الأخرى أمامه.

اكل التمر سبب مهم للتحفظ من مرض سرطان القولون، كما جاء في أحدث البحوث الطبية.

وهو أحد ألأطعمة المفيدة لعلاج مرض الإسهال، ومفيد أيضا لمرضى القلب، لأنه غني بالبوتاسيوم والكالسيوم بنسب جيدة، وهم يحتاجون اليهما.
ويفيد مرضى فقر الدم، والضعف الجنسي، وعشرات الأمراض الأخرى، يمكنهم استخدام التمر كعلاج لها.
المسلم عندما يرشده الإسلام باكل تمرات للإفطار، ربما لم يعرف هذه الفوائد، يأكله لأجل تطبيق السنة النبوية، ولكنه أفاد هذه الفوائد وعشرات فوائد أخرى.

عندما يصوم الإنسان، تجوع خلايا البدن. وتتحطم، فتتسلّل المواد التي انتهى مفعولها، الى الدم، فيصاب بالصداع، هذه المواد كالسّمّ للجسد، كلّ جزء من هذا السمّ يخرج بطريقة مختلفة، بعضها عن طريق التنفس، بعضها



عن طريق الجلد، بعضها عن طريق البول، والطريقة الأسرع للتخلّص من السّموم هو أكل التمر، لأن أكله ينظف الأمعاء والدم من السموم.

والتمر سريع التَحلُلِ، ويَصِلَ الى الدماغ، والصائم حين يُفطِر على تمرات، يحسُ أن قنوات الدم قد امتلأت، ويحسّ بالشبع، وبعد ذلك لما يجلس على المائدة، لا يستطيع أن يأكل كثيراً، مع أنه كان قبل أكل التمرات يظنُ انه سيأكل كثيرا، ولكنّ التمر قد أعطى المقدار المطلوب من الشبع، فضلا عن فوائده الأخرى.

أحدى المواد الموجودة في التمر، عبارة عن (الفايبر)، تقول الهيئة الطبية الأمريكية للسرطان في خبر لها: لا بدّ لكل احد ان يأكل يوميّا (٢٠) الى (٣٥) غرام من الفيبر، وهذا تجده في التمر بسهولة، من أكل التمر فقد حصل على ذلك.

والتمر مفيد لصحة العيون، العلماء أرشدوا الناس أن ياكلوا يوميا حبة تمر، للحفاظ على صحة عيونهم.

وتستطيع المرأة الحامل أن تستفيد من التمر، لأنها في بعض الحالات، تجد مشاكل، مثل: (الغازات، ضغط الدم، فقر الدم، ما تفقده في حالة الولادة من نزف الدم، وفي الرضاعة).

بعض النسوة بعد الولادة تصيبهنَّ القبوضة، أو يُصِبن بالتشقُّق الشرجي، وبعضهنّ تستحي أن تراجع الطبيب.

والمرأة في حالة الحمل، إذا اعتنت بأكل التمر، تستريح من كلّ هذه المشاكل، كما أرشد الله تعالى مريم ابنة عمران (عليها السلام) أن تأكل التمر:

﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا ٢٥﴾ مريم: ٢٥.

أكل التمر يُنظف أمعاء المرأة الحامل، ويعالج القبوضة، وتزودها بالسوديوم، لأنه ضروري لكل أنشطة الجسم، ويعطي الجسم مادة البوتاسيوم، الذي يخفض من ضغط الدم، ويوسّع أوعية الدم، ليصل الدم الى كلّ أجزاء الجسم، ولا تُصاب بالنزف، ولا يُسبب تقَلُّصَ الرحم، ويتوقّف نزف الدم، وفيه أيضا مادة (اكسيتوسيني) سبّب إدرار الحليب من الثدي، وفيه أيضا مادّة فوليد أسيد، ينقذ الجسم من فقر الدم.

والتمر غنيّ بمادّة (الكالسيوم) والتي يفقدها جسم المرأة في حال الحمل، يعوّضه التمر، وفي كثير من الأحيان تتدهور الحالة النفسية للمرأة، في مدة الحمل، والتمر غنيّ بمادّة مهدِّئة، يعالجها من التوتر والقلق.

لهذا السبب، كان في كوردستان، اذا ولدت المرأة يضعون التمر حولها، لتأكله، ولم يكن الحصول على التمر سهلاً، ولكنهم كانوا ملتزمين بالسنة النبوية، يُحصلونه على كل حال.

إذا لابدّ أن نهتمّ كثيرا من الآن فصاعداً بالتمر، ونأكله مع الأطعمة الأخرى، بدل ما نُتعِبُ أنفسنا في تحضير سلاطة، نستطيع أن نأكل التمر.

النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يأكل التمر مع القثاء، لأن التمر فيه مادّة حرارية، القثاء فيه برودة، تتوازن حرارة التمر ببرودة القثاء، هذه المعلومات لم يصل اليها العلم الحديث بعد، من الممكن أن نأكل التمر مع الخضروات والفواكه، والنبي (صلى الله عليه وسلم) كان يأكل التمر أيضا مع الزبدة، وهذا موجود في مناطقنا، ويسمَى (خورماو رون) أي: التمر بالدهن، وهذا



مأخوذ من السنة النبوية، وهذا يعني أن القدماء كانوا يعيشون على وفق سنة النبي (صلى الله عليه وسلم).

وأيضا كان القدماء يحضِّرون الحلوى للنساء، وليس هذا النوع المتداول اليوم، بل خلطوا التمر بالحليب على شكل عجينة، ويأكلونه، والنبي (صلى الله عليه وسلم) أكل التمر مع العسل أيضا.



الحليب

المحور الأول
أهمية الحليب

الدين الإسلامي الحنيف يملك لكُلِ جانب من جوانب الحياة رسالة ونظام خاص، لا بدّ أن يختلف النظام الغذائي للإنسان، بخلاف بعض الذين يعيشون كالحيوانات، وحياتهم تنحصر في الاكل والشرب فقط:

﴿ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴿١٢﴾ ﴾ محمد: ١٢.

بل يجب أن يكون هدفه في الأكل وكيفيّته وكميّته، بمنهج محدّد، كلّ مَن يلتزم به يسعد في الدارين، وكلّ مَن يخالفه، يتضرر في الدارين.

الحليب أوّل طعام وشراب يتعرّفُ عليه الإنسان، ويفيد منه، بل لا يأكل شيئا غيره، لمدّة طويلة، لا يمكن لأيّ طعام يستأنس مع الإنسان ما عدا الحليب، لأن الحليب طعام لا يستغني عنه الإنسان أبداً، ولكن بسبب جهلنا إستغنينا عنه، في حين لا نتحمّل على ترك المنتوجات البيض الأربعة، التي تسبب أكثر الأمراض في هذا العصر: (السكر، الملح، الدقيق الصفر، والأرز)، يا ليتنا نولي اهتماماً بالحليب، بدلاً من العديد من المنتوجات، من



الممكن الإفادة من الحليب كمنتوج محلّي، وإستثمار إقتصادي، ومحصول صحي، فننجو عن كثير من الأمراض.

يحتوي الحليب على نسبة كبيرة من فيتامينات :D، A، B، والكاليسيوم والفوسفات والمنكنيز والبروتين والزينك اولأمونيو أسيد، والدهونيات المفيدة، والحليب له تأثير على كلّ اجزاء الجسم، حتى على العظام والأسنان، الحليب مليء بالمواد المفيدة للإنسان، هناك بعضُ المواد المفيدة، لا توجد إلاّ في الحليب، وليس في غيره من الأطعمة، والإنسان من أين يحصل على: الكاليسيوم والباريوم والمنكنيز والألمنيوم، المفيدة للجسم، وحتى تحليلات هذه المواد مجهولة، فضلا عن ايجادها.

فأيُّ إنسان يهتمّ بشرب الحليب، ينجو من نقص هذه المواد التي يحتاجها الجسم كثيرا.

يلعب طفلان معاً، يركلُ كلاهما الكرة، ولكن تخطئ الركلة، فتصيب ساق أحدهما، وكانت إصابتهما في وقت واحد، وبنفس القوّة، أحدهما تكسر ساقه، والاخر يخرج سالماً، الذي كُسرت ساقه، ما كان يشرب حليبا، والشفاء سيكون بطيئاً، والذي شرب الحليب حتى إذا تأذّى، ولكن يُشفى في أقلّ وقت.

كثير من المرضى الذين يراجعون عيادتنا، ننظر الى العلاجات التي أُعطوها من قِبَل الأطباء داخل البلد وخارجه، نستطيع الحصول عليها عن طريق الحليب، بل بعضُها مصنوع من الحليب، والمرضى يذهبون اليهم بإعجاب، وعندما نقترح له الحليب، ينظر اليه بسخرية، ولا يُصدِّق، كلما ابتعدنا عن تناول الحليب، دفعنا الثمن أكثر، ولابد أن نحصل على حليب طازجٍ لذيذٍ

سهل التناول، كي نستفيد منه، يجب أن نحصل عليه ولو بصعوبة وثمن غالٍ، ومن مكان بعيد، شُرب الحليب علاج قويّ لفقر الدم، وألم المفاصل، والسمنة وسوء التغذية عند الأطفال.

والمسنّون يحتاجون الى الحليب أكثر من غيرهم، كما أنهم في الصغر إحتاجوا الى الحليب، وفي الكِبَر يحتاجون اليه أيضا، لا بدّ من الإهتمام بالحليب، وقد أشار اليه النبي (صلى الله عليه وسلم) وأمر المسنّين أن يهتمّوا بشربه.

وقد وضع الإسلام الحليب في مقابل الخمر، وكل العالم يشهد فوائد الحليب، وأضرار الخمر، ومع ذلك يطعنون في الإسلام،يا تُرى ماذا كان يقولُ الذين يطعنون الإسلام اليوم إذا أحلّ الإسلام الخمر والميتة والدخان، في مقابل تحريم الحليب واللحم الطازج والفواكه ؟

حسب التحاليل الطبية، البقرة المصابة بالمرض، يُنتج مناعة ضد ذلك المرض، وهذه المناعة موجودة في الحليب، عندما يشرب شخص هذا الحليب، كمن زُرِقَ حقنة التلقيح ضد المرض، وهذه هبة من الله تعالى، نحصل عليها عن طريق شرب الحليب.

ويجب أن نعلم أن الإبتعاد عن الأطعمة الطبيعية، يضطرنا الى زيارة المستشفيات والعيادات الطبية والصيدليات، والعلاج الكيمياوي.



المحـور الثاني

الـعلاج بالحليب

الحليب له أهمّيّة كبيرة، ربّما كُتِبَ مئات الأبحاث والكتب حوله، لا نستطيع حصره هنا، ولكن نعرض مختصرا عنه.

أهمّية إنتاج الحليب للوطن، لم تكن بأقلّ من أهمّية آبار النفط وحقول الغاز والأماكن السياحية، ويُعتبر نقصاً علينا استيراد الحليب من البلدان المختلفة، مع أن لدينا فرصا عديدة ومناسبة لإنتاج الحليب المحلّي.

الأمُّ التي لا ترضع ولدها بحليبها، بل تُنميه على الحليب الجاف، من الأحسن لها أن تعطيَ ولدها الخبز الجاف.

أيتها الأم العزيزة، جرمٌ كبير أن تُحرِمَ ولدكِ من الحليب الطبيعي، الذي خلقه الله له في ثديَيكِ، وأن تظلمي نفسكِ، لأن إرضاعه من هذا الحليب، يُكسبكِ الوقاية من سرطان الثدي، حتى الأم إذا شربت الحليب تقي نفسها من السرطان.

والحليب له تأثير على القلب، لأنه يمنع الكوليسترول من الوصول إلى الأوعية الدموية وتراكمه فيها، وبهذا يمنع من الإصابة بالجلطة القلبية، والذبحة، والحليب سبب للوقاية من الصداع، بسبب غنائه بالكالسيوم، لا يدع أن يتجلّط الدم، ليصل الى جميع اجزاء البدن، وبهذا يُخفط من جلطة الدم، المعروف عندنا ب(الضغط).

هذا ومئات الفوائد الأخرى موجودة في الحليب، وكثير منها لايعرفها الا الله تعالى، ما ذكرناه بعض الفوائد التي أُكتُشِفَت بعد عشرات القرون.

وتوجد مادّة(كولين) بالحليب، التي تمنع تثقّل الدهونات على الكبد، والذي يعاني منه مجتمعنا اليوم.

وفيه أيضا مادة (بروستاكلاندين) ومهمتها تصفية الوعاء الداخلي للمعدة، ويحفظه من القرحة، بدون أيّ مناعة ضد الأطعمة التي أكلها.

وأحدى علاجات مرض السرطان والشرج هو الحليب، لأن فيه مواد طازجة.

وهناك محاولات كثيفة للإستفادة من الحليب لأمراض الجلد والتجميل، كليوباترا، المعروف في التأريخ قيل عنها، أنها كانت تغتسل يوميا في حوض من الحليب، والآن في بعض دول جنوب آسيا توجد أحواض الحليب، يتمدّد فيها الناس.

ومن الممكن إختلاط الحليب بمواد وأطعمة أخرى، مثلا: مع الموز، فهو وسيلة لجمال الجسم، ومع العسل أيضا.

يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (ما أنزل الله داءاً إلّا أنزل له دواءاً، فَعَليكُم بِأَلبانِ البقَر، فإنها ترُمَ من كُلِّ الشَجَر)[١] أي تأكُلُ من كلِّ الشَّجر.

في هذا الحديث الشريف يُشير النبي (صلى الله عليه وسلم) الى أن للداء

---

(١) السنن الكبرى للنسائي، الرقم: ٧٣١٤، صحيح إبن حبان، الرقم: ٦١٦٧، واحمد بن حنبل، الرقم: ١٨٤٤٩، صححه الألباني وشعيب الأرناؤط.



انواعاً كثيرة، فخلق الله تعالى لكل داء دواءاً، ويحدّد لنا نوع الدواء، وهو علاج سهل التناول، بدون تعب، وهو شرب الحليب، وخاصة حليب البقر، وهذا الحديث يراد له عقلاء وأذكياء، لكتابة البحث حوله والتدقيق فيه، لإثبات الحقيقة للعالم، واكتشاف أن هناك كثيرا من الأمراض تعالَج بالحليب.

ويقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) في حديث آخر (مَن أطعمَه اللهُ طعاماً فَليقُل اللّهمَّ بارِك لَنا فيهِ وارزُقنا خيرا منهُ، وَمَن سقاه اللهُ لَبَناً، فَليقُل اللّهُمَّ بارِك لَنا فيهِ وَزِدنا مِنهُ، فَإنّي لا أَعلَمُ ما يُجزئُ مِنَ الطعامِ والشرابِ إلّا اللَّبَن)[١].

الماء يكوّن(٨٥٪-٩٠٪) خمساً وثمانين بالمائة الى تسعين بالمائة من اللبن، إذا اللبّن ليس بديلا للطعام فقط، بل بديل للشراب أيضا.

إذاً سُجِن شخصٌ في مكان، وأُجبِر على إختيار طعام واحد، يجب أن يختار اللّبن، لأنه طعام وشراب، ويغطي كلّ حاجات الجسم.

(يقول أبو هريرة ((□ يُغمى عليَّ من الجوع مرّات عديدة، أشدّ حجرا على بطني، جلستُ يوما على الطريق، جاء ابوبكر ((□ فسألته عن آية من القرآن الكريم، لعلّه يطعمني طعاماً، وما سألتُه إلّا لهذا السبب، ذهب ولم يُطِعمني شيئاً، ثمّ جاء عمر ((□ فحدث معه ما حدث مع أبي بكر(رضي الله عنهما) ثمّ جاء رسول الله (صلى الله عليه وسلم) لما رآني، إبتَسَمَ، وعلِمَ حالي، وقال:

يا أبا هريرة!

---

(١) سنن الترمذي، الرقم: ٣٤٥٥، وابن ماجة، الرقم: ٣٣٢٢، واحمد بن حنبل، الرقم: ١٩٧٨.

قلتُ نعم يا رسولله!

قال: إتبَعني (تعال معي)

فمشيتُ وراءه، دخل بيته، واستأذن، وأذن لي، فدخلتُ، أحسّ النبي (صلى الله عليه وسلم) بوجود قليل من اللّبَن، فقال: مِن أين هذا اللّبَن؟ قالوا: جاء به فلان هديّة لك.

فقال: يا أبا هريرة!

قلتُ نعم يارسول الله (صلى الله عليه وسلم)

إذهَب إلى أهل الصُّفّة، ليحضروا، فكرهتُ ذلك، وقلت في نفسي: هذا القدر القليل من اللّبَن، لأهل الصفة؟ أنا أحقُّ به، لأتقوّى بهَ، ولكن لابدّ من تنفيذ أمر رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فذهبت وناديتُهم، وجاؤا، فاستأذنوا، فأُذِن لهم، فجلس كلُّ واحدٍ مَجلِسَه، فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يا أبا هريرة!

قلتُ بلى يا رسول الله!

إعطهم اللَبنَ!

فأعطيتُهم واحداً واحداً، فيشربون ويشبعون منه، إلى أن شرب كُلُّهم، ثمّ أخذ قِدحَ اللَبَنِ، وضحِكَ، وقال: يا أبا هريرة

قلتُ بلى يارسول الله!

قال: بقيتُ أنا وأنتَ.

فقُلتُ: صدقتَ يارسول الله!

قال: إجلِس، واشرب.

فجلستُ وشرِبتُ.

فقال: إشرَب.

فكنتُ أشربُ وهو يقول: إشرَب. فقلتُ يارسول الله، والذي بعثكَ بِالحقّ، لا أجدُ مكاناً.

فقال: ناولني إيّاه، فأعطَيتُه، فحمِدَالله، فشَرِبَ ما بَقِيَ)(١).

النبي (صلى الله عليه وسلم) لم يُجبِر أحدا على ألأكل والشرب إلا على اللبّن، وإلّا لم يُرد أن يتعوّدوا على الأكل والشرب، ولكن كلّ خلايا اللبَن مفيدة، والإنسان لا يستغني عنها.

النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يشرب اللّبَنَ في الصباح والعصر والليل، خصوصا طعامه بالليل كان لبَناً، وهذا لم يكن عشوائيّاً، بل إرشادات من الله تعالى.

في نظام الغذاء العالمي عموماً والأمريكي خصوصاً، ذكروا: أن في وضع الريجيم لأي شخص، لا يمكن منع الحليب عنه، بل لابدّ أن يشرب الحليب، لذلك لا تُضيّعوا الحليب، الى الموت، رجاءا رجاءا، عودوا إلى الأطعمة الطبيعية.

---

(١) صحيح البخاري، الرقم: ٦٠٦٩، سنن الترمذي، الرقم: ٢٤٦٠، صحيح ابن حبان، الرقم: ٦٦٢٩، مسند احمد بن حنبل، الرقم: ١٠٤٣٩.

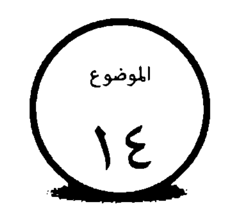
والنبيّ (صلى الله عليه وسلم) كان يأكل الأقطّ والزبدة، وكان الأقِطّ موجودا في المدينة المنورة، يستخدمونها.

يقول إبن عباس(رضي الله عنهما) أهدت أم حفيد- خالة إبن عباس، الى النبي (صلى الله عليه وسلم) أقِطاً وسَمَناً وضُبّاً، فأكلَ النبي (صلى الله عليه وسلم) الأقِطَّ والسّمَنَ، وتركَ الضّبَّ، تقذُّراً[1].

---

(١) صحيح البخاري: ٢٤٥٦، ومسلم: ٣٦٩٨، وسنن أبي داود: ٣٣١٧، والسنن الكبرى للنسائي: ٤٦٩٤، وصحيح ابن حبان: ٥٢٩٧.





زيت الـــزيتـــون

المحور الأول
أهميــة زيت الــزيـــتون

زيت الزيتون موهبة وعطاء إلهيٌّ، كثيرٌ منا لا يعرف أهمّيّته، وقد أحرمنا أنفسنا من فوائده منذ زمن، والحمد لله هو محصول زراعي موجود في كوردستان، وتناوله ليس صعبا، وهذا الزيت ثمين جداً، ويسمّى: الذهب السائل، يقول الله تعالى:

﴿ ٱللَّهُ نُورُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِۦ كَمِشْكَوٰةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ ٱلْمِصْبَاحُ فِى زُجَاجَةٍ ۖ ٱلزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّىٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَٰرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِىٓءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِى ٱللَّهُ لِنُورِهِۦ مَن يَشَآءُ ۚ وَيَضْرِبُ ٱللَّهُ ٱلْأَمْثَٰلَ لِلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ ﴾ النور: ٣٥ .

ويقول أيضا: ﴿ وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ ﴿١﴾ ﴾ التين: ١.

نرى أن الله تعالى عند ذكر الزيتون، يتحدّث عن البركة، ويقسم به، لأنه يريد جذب انتباهنا إلى الزيتون.

إنني على يقين تام، لو نظّمنا منهج غذائنا كما أرشدنا النبي (صلى الله عليه وسلم) إليه، لكان يكفينا ١٠٪ كمية الأدوية التي تُستورد الى كوردستان للعلاج، وتنحل عشرات من مشاكل القطاع الصحيّ، ولأصبحت المستشفيات خالية من المرضى.

أول بحث علمي على الزيتون، كان في عام (١٩٨٦) أي أحسّ الناس بفوائد الزيتون في وقت متأخر جداً، وأجريت البحوث عنه، وصارت سوق الزيتون رائجا يزداد يوماً بعد يوم، ويهتمّ القطاع الصحي بهذه الهبة الإلهية.

الشركات الأوروبية الخاصة بصنع الأدوية، تصنع النسبة الأكثر من أدويتها من الزيتون، أنا رأيتُ ذلك بعيني، رأيت نموذج الدويو البريطانية في الأردن، أكثرها مصنوعة من الزيتون.

يتكوّن زيت الزيتون: ٦٨٪ من الماء، ١٣٪ دهون، ٥٪ بروتين، ١٪ المعادن والأملاح، وهذه المكونات لاتوجَدُ في الأطعمة الأخرى، لأنّ الذي لا يهتمّ باستعمال الزيتون، لا يُعَوَّض أبدا.

إقترحت المنظمة العالميّة للأدوية، بأنّه لا بُدَّ لكلِّ شخص أن يشرب ملعقتين من زيت الزيتون، ونحن المسلمين منذ أربعة عشرة قرناً أرشدنا النبيّ (صلى الله عليه وسلم) إليها، ولكنّنا مقَصِّرون، وأعتقد أنه يجب أن يقرِّرَ الأطبّاءُ والسياسيون ورجال الإختصاصات الأخرى، أن نتوجه الى منهج النبي (صلى الله عليه وسلم) ويسألوا: ماذا نأكل؟ كيف نأكل؟ كيف نمشي؟ لأن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان موَجَّهاً من عند الله تعالى.



المحور الثاني
العلاج بزيت الزيتون

توجد مواد السلينيوم والزنك والنحاس في زيت الزيتون، وفيه الصوديوم والمغنسيوم والفوسفات واليود، ونحن في كوردستان بحاجة الى تلك المواد، لأن مناطقنا جبليّة تذوب اليود ولا نستفيد منها، وهو سبب إزدياد مرض الغدد، ثمّ تتحوّل الى عقدة، وتُسَبِّب المرض.

وكثيراً ما توجد مشكلة قلّة مادّة الحديد عند الحوامل والأطفال، وزيت الزيتون احد المواد التي يحتوي على الحديد بشكل مكثّف.

ويوجد فيتامين (A) في زيت الزيتون، وهو مفيد للعين وشبكة العيون والجلد والمجرى الهضمي والتنفس، وفيه فيتامين مفيد للجهاز التناسلي، وأثبت العلم أن فيه فيتامين (k) و(E)الذي يُبقي وجه وقامة الإنسان على شبابه، أنظر إلى البلدان التي تستخدم زيت الزيتون، لهم بلد صحي، نسبة الأمراض فيه أقلّ بالنسبة الى غيرها.

وتوجد في زيت الزيتون مادة الفايبر، لو أن شخصا لم يتناول الفواكه، لعوّض بالزيتون فوائدها.

وهو مفيد أيضا لعمليّة الهضم، وهو أكثر فائدة من معظم الأدوية المستخدمة لعلاج القولون، لأنه أحسن مادة لتنظيف المعدة والأمعاء، لِذا أرجو مِمَّن يُعاني من مرض القولون أن يهتَمَّ بزيت الزيتون قدر الإمكان.

جرِّب يوماً استخدم زيت الزيتون مع أكل طعام وأنت جائع، أو مع العسل أو السلاطة، لاحظ كيف تحسُّ بعدم ألم البطن والقبوضية، وتحسُّ بخِفّة في جسمك.

في هذه الأيام الناس مصابون بتثاقل الدهون على الكبد، تُجرى عمليّات المرارة يوميا وعلاجه سهل جدا، وهو الإهتمام بزيت الزيتون، لأن مادة (كوليسيستوكانين) موجودة فيه، وهو أحسن علاج للكبد والمرارة، ويُفتِّتُ زيت الزيتون حصو الكلى والمرارة، ويمنع من تكلّسه.

وأحد أخطائنا أنّنا نستخدم زيت الزيتون مع المقبّلات فقط، مع أنّ أكل زيت الزيتون أحلي بكثير، وليس له أيّ جانب سلبي لجسم الإنسان، والصحيح أن من أراد شراء بيض بالدهن؛ فليشتريه بزيت الزيتون، لأن زيت الزيتون يُبعدك عن الكوليسترول، اللذي يتراكم في الجسم.

اليوم خرج زيت الزيتون من أن يكون مادّة غذائيّة، وقد يُستعمل في كثير من الأماكن كعلاج للتجميل، والطاقة للإنسان، لأن الزيتون أحد المواد التي لا تتحوّل إلى المواد المضرّة، ولا تُفسِد أي مادّة أخرى.

زيت الزيتون لا يُسبِّب السِّمنة، والدهونيات، بل يُزيل الدهونيات، ويُشبِعُ الإنسان، ولا يتعوّد على كثرة الأكل، من دون أن يُصابَ بسوء التغذية، ويُعطي الطاقة التي يحتاجها الجسم، ملعقة من زيت الزيتون تكفي للطاقة الصباحية، ويكون إنسانا طبيعيا، وبهذا تكون له طاقة ضرورية، ولا يُسمِن، ولا يزداد دهن الجسم، وينجو من الكوليسترول.

المحــور الثالـــث
فـوائد زيت الــزيتون

زيت الزيتون لا يقارّن بغيره من الزيوت، وله مزيّة على كل أنواع الزيوت، وهي خاصيّة غير موجودة في غيرها من الزيوت، وهو عدم أرتفاع نسبة الكوليسترول باستخدامه، مع أنه مادّة دهنيّة في نفس الوقت، وهو يُخَفِّض نسبة الدهن في الجسم.

زيت الزيتون يرفع من نسبة (LDL) (لودينستى لايبوبروتين) ويرفع أيضا نسبة (HDL) (هايدينستى لايبوبروتين) الدهون التي يحب الناس ارتفاعها، زيت الزيتون يزيد من نسبته، وهو يقلِّل البروتين.

من المحتمل أن يقول البعض أن زيت الزيتون سعره غالي، لانستطيع شراءه، في الجواب نقول: لا نطلب منك أن تحوّل كل أنواع الزيوت المستعملة في البيت إلى زيت الزيتون، ولكن من المفروض أن تشرب يوميّا ملعقة أو ملعقتين من زيت الزيتون، لك وعائلتك، لتتجنبوا عشرات الأمراض.

توجد في زيت الزيتون (٤٠) مادّة (ضد التأكسد) الذي يمنع الكثير من الأمراض، مثلا: السرطان وإبداء علامات الشيخوخة، وعلاج فعّال لدهن الكبد، ويمنعه من ثقله على الكبد.

وتوجد نسبة كبيرة من (OMEGA3)الذي يمنع من تصلّب الشرايين، و(الزهايمر) وضغط الدم وأمراض القلب والحفاظ على جريان خلايا الجسم، ولذلك تعوّد الناس، إذا ما أصيبوا بالتشنجات، يطلبون التدليك بزيت

الزيتون، فكما يُلَيِّن العضلات، يُلَيِّن شرايين الدم، ويحفظها من التصلّب، لأن تصلّبها سبب لضغط الدم والجلطة.

وأيضا توجد مادّة (فوليك أسيد) وهي أيضا تمنع تلك الأمراض، وتوجد فيه مادّة (أديبونيكتيا) التي تسبب إذابة الدهونيات، بعد ساعات يبدأ بإذابة الدهون، ويمنع من السِّمنة، وخاصة الزيتون المزروع حول البحر الأبيض المتوسط، وهو أجود أنواع الزيتون.

ويخفِّض زيت الزيتون (١٠٪) من السكر، في حين لاعلاقة له بالسكر.

أُجري بحث في اليابان، وفي النتيجة ظهر أن زيت الزيتون مانع من السرطان وأمراض الجلد والقولون والأمعاء، وأجري بحث في جامعة أوكسفورد، ظهر أن زيت الزيتون يُخفِّض نسبة الإصابة بسرطان الثدي في النساء (٤٥٪) .

ويوجد فيتامين (E) في زيت الزيتون، الذي يمنع من بعض الأمراض والظواهر، مثل علامات الشيخوخة، أو مرض السرطان، ويقول الله تعالى في وصف زيت الزيتون ﴿وَصِبْغٍ لِّلْآكِلِينَ﴾ لأن كروموسومات الجسد تتناقص بمرور العمر، وزيت الزيتون يعوّضها، يقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) (كلوا الزيت وادّهِنوا بِهِ فإنّه من شجرة مباركة)[1].

إذا أكل شخص زيت الزيتون، لِيستفِد من البقايا التي تبقى بالملعقة واليدين، يُدهِّن بها رأسه وجلده، لأن زيت الزيتون يعالج التجاعيد والجفاف والخشونة والتشققات، ويحفظ من الشعاعات الضارة، وهو أحسن بكثير من

---

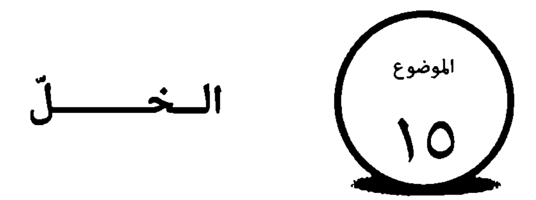
(١)سنن الترمذي، الرقم: ١٨٢٠، وابن ماجة، الرقم: ٣٣١٦، والسنن الكبرى للنسائي، الرقم: ٦٤٩٥، والمستدرك على الصحيحين، الرقم: ٣٤٣٩، وصححه، ووافقه الذهبي.



الأدوية المعرفة ب(سن بلوك) تُستخدم للحفاظ من أشعة الشمس، ويمنع زيت الزيتون من تساقط الشَعر.

وزيت الزيتون ليس مفيدا لتجديد الشعر فقط، بل يعيد شباب الإنسان، وهو أحد أسباب علاج الضعف الجنسي، في الرجل والمرأة، ويعالج الأمراض المهبليّة عند المرأة، وفيه مادّة ضدّ البكتريا، تحتاجها المرأة خاصة عند الحمل، وتزود الأم والجنين ما تحتاجه من الكالسيوم.

آمل أن أرى في المستقبل، المريض والصحيح، العُزّاب والمتزوجين، الصغير والكبير، يهتمّون باستخدام زيت الزيتون، ولا نُحرِم أنفُسَنا من هذا المنتوج المبارك، الذي أشار القرآن الكريم الى بركته، ليحفظنا من عشرات الأمراض، ويفيدنا عشرات الفوائد، وآمل أن يهتمّوا بزراعتها في كوردستان، وننتج المقدار الذي نحتاجه، ونستخدمه، ونترك المواد الكيمياوية الضارّة.



الذي نحن بصدده الآن، مع أنه قليل من الناس ينظرون اليه كطعام، وهو موجود في بيوت كثير منّا، ولا يُحسبُ له حسابا وافيا، لكنه كان الخلّ في بيت النبي (صلى الله عليه وسلم) يُعدُّ طعاماً.

الخلّ يُنتَج من عِدّة منتوجات، مثل: العنب والتمر والتفاح، وقد إهتمّ النبي (صلى الله عليه وسلم) بالخلّ، ووصفه بطعام، من الممكن أنّنا قد فهمنا ذلك بشكل آخر، وكثيرا ما يقال: الخل حامض، يضر بالمعدّة، أو مادّة حارّة لا نستطيع أكله، وغير أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قد إهتمّ به.

قالت أم هانئ (رضي الله عنها) بنت عمّ النبي (صلى الله عليه وسلم): دخل عليّ النبي (صلى الله عليه وسلم) ذات يوم، وهو جائعٌ، فقال: يا أم هاني هل عندكم شيئ؟ قالت: عندي كسرة خبز، ولكن أستحي أن أقرّبه، فقال: هلميها، قالت: فقطّعت الخبز، وجعلت عليه شيئا من الملح، ثم قال: هل عندك من أُدمٍ؟ قلتُ: يارسول الله عندي قليل من الخل، فقال: قرّبيه، فقربته اليه، فجعل يصبُ الخلّ على الخبز، وأكله، فحمد الله، فقال: يا أمّ هانئ، نِعْمِ الأَدُم الخل، ما أفقر بيتاً في فيه خلّ.

وفي روايات أخرى: (عن أمِّ هانئ (رضي الله عنها) قالت: دخل عليَ رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، فقال: هل عندكم شيئ؟ فقلتُ لا، إلّا

كسرة يابسة، وخلٌّ، فقال النبي (صلى الله عليه وسلم): قرّبيه، فَمَا أَقْفَرَ بَيْتٌ مِنْ أُدْمٍ فِيهِ خَلٌّ)[1].

كم كان النبي (صلى الله عليه وسلم) محبوبا عندالله تعالى، وبُعِثَ رسولاً، ومع ذلك يرضى (صلى الله عليه وسلم) الخبز الجاف مع الخلّ في بيت بنت عمّه، وقليلٌ منا يرضى بمثل هذا طعاماً، بل ولا يحسبه طعاماً ولا يقبله.

نحن متعوِّدون على أكل الخبز باللحم والأرز والأطعمة الثقيلة على المعدة، والنبي (صلى الله عليه وسلم) يقول: نعم الأدمُ الخلُّ، لأن الخلّ من المواد الغنية بالبروتين، من الممكن أن لا تصدقوا! ولكن في الحقيقة الخلّ فيه: الإنزيم والمنغنيز والمغنسيوم والبوتاسيوم والسيليكون.

كما يزيل التيزاب الصدأ، كذلك الخلّ ينظف المعدّة ويُزيل الثماة والترسبات فيها، وينظف القولون، ويُسهّل عمليّة الهضم، لأن فيه حمضيات، المانعة من ترسبات البكتريا، ويقتل الفطريات داخل المعدة والأمعاء، حتى الذين يعانون من مشاكل الفم والأسنان، تنتهي مشاكلهم، بغرغرة الخلّ في الفم، والخلّ فيه مواد مفيدة للعضلات والمفاصل.

لما تطالع أي كتاب طبي، يبحث عن الخلّ في مواضع متعدّدة منه، تجد مئات الأبحاث عن الخلّ المنشورة في المواقع الطبية، وكلّ بحث يبحث عن الخل في إحدى جوانبه المفيدة، لتصلّب العضلات والتهاب المفاصل وضغط الدم والكوليسترول والسكر والحروق والقولون والأسهالم وألام البطن وتسهيل

---

(١) سنن الترمذي، الرقم: ١٨٤١، والمستدرك على الصحيحين، الرقم: ٦٩٤١، وهو حديث حسن.

عملية الهضم والتهابات الجيوب، وعلاج امراض الوجه، ويُستخدم اليوم الخل لإلتهاب الجروح، بدلا من الكحول، لذلك الخل له مكانة عظيمة في المجالات الطبية.

السمين بحاجة كبيرة للخلّ لتحسيس الجسم، وكذلك علاج جيد للمصابين بالخمول المزمن، ومفيد أيضا للذاكرة، ويُستخدم كمانع تأثير أشعة الشمس على الجلد.

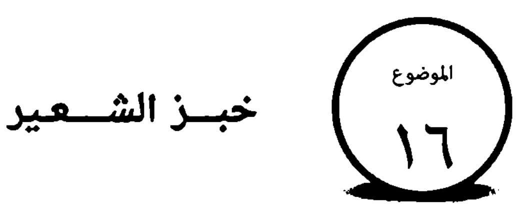
ومن المفيد استخدام ملعقة زيت الزيتون يوميا، والأفضل إستخدامه بعد الأكل، أو مع الأكل، كما يخلطونه عندنا مع السلاطة أو العسل.

كما أشرنا اليه في موضوع التمر: أن البيت الذي ليس فيه تمر يكون فقيرا، المقصود ليس فقرا ماديا، بل فقر من الفيتامينات واحتياجات الجسم، هنا أيضا ليس المقصود البيت الذي ليس فيه الخلّ لا يفتقر، بل من الممكن أن يُفسر بأن الخلّ يحقق احتياجات الجسم، والعائلة التي يستخدم أفرادها زيت الزيتون، يكونون أغنياء بالفيتامينات واحتياجات الجسم، بسبب وجود الخلّ.

الإنسان إذا اكل الكاربوهيدرات، يتحوّل إلى مادّة، تذيب الدهون الموجودة في الجسم، وبعد التحلل تنتج (أسيتوأسيد) للبروتينات وغيرها، وكلّ هذا تجمع في شيئ واحد، وهو وجود مادة (أسيتو أسيد) .

فالخل يُنتج هذه المادة، بدون جهد منك، لذلك الجسم الغني بهذه المادة، لايحتاج الى مواد أخرى.





خبــز الشــعير

موضوع آخر في منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم)، لابدّ من ذكره، هو الخبز الذي أكله، لأن اليوم في كوردستان يهتمّون بأكل الخبز، كثير منا يأكل الخبز مع الطعام، يقول أبو حازم (سألتُ سهلَ بن سعد، هل أكل رسول الله (صلى الله عليه وسلم) النقي؟ - أي مثل خبز القمح، أو الصفر-، فقال: ما رأى رسول الله(صلى الله عليه وسلم) النقي من حين ابتعثه الله حتى قبضه،فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله (صلى الله عليه وسلم) المناخل؟ فقال: مارأى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) منخلا من حين ابتعثه الله حتى قبضه، فقلتُ كيف تأكلون الشعير غير منخول؟ فقال: نطحنه وننفخه فيطير منه ما يطير، وما بقي ثرَّيناه فأكلناه)[1].

كان مشهورا من قبل أن خبز الشعير كان أكل الفقراء فقط، ولكن اليوم أثبت العلم الحديث بأنه لابدّ من الإهتمام بخبز الشعير.

مكوّنات السنبلة، من القمح والشعير هكذا: حبة القمح أو الشعير، وفيها جنين القمح والشعير، تُنتِجُ القمح أو الشعير، فإذا طُحنت معا، يُنتج

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٥٤١٣،ابن ماجة، الرقم: ٢٣٦٤،مسند الامام احمد، الرقم: ٢٢٨١٤.

دقيقاً أسمرا، وإذا طُحنت وحدها، أنتجت دقيقا أبيضا.

في هذه الأيام الناس يعلفون الحيوانات من الجزء المفيد، خطأً، ويأكلون الجزء المسموم المضر، والمهم أن يُطحن كلّ أجزاء القمح والشعير، ويُنتج دقيقا أسمرا، ونأكل خبزا صحيّاً من هذا الدقيق، لأن هذا الغطاء للقمح والشعير، فيه مادّة ضد التأكسد والسرطان والكوليسترول، ومليئ بالفايبر والزنك والحديد، ولهذا السبب نسبة فقر الدم كثيرة في مجتمعنا.

ولا تقتصر فوائد الدقيق الأسمر من التي ذكرناها، بل له فوائد كثيرة، مثل:

١- الحفاظ على تليين وتصفية الجلد.

٢- يمنع من الحصو الكلوي.

٣- يزيد من مناعة الجسم.

٤- يمنع من مرض الصوفان.

٥- يقلّل من هشاشة العظام.

٦- يقلّل من من دهون الكوليسترول.

٧- يمنع من الإصابة بالقولون، ويحفظ من سرطان القولون وسرطان المعدة، ويُبقيهما أصحاء.

٨- يقلّل من الإصابة بالسكر، ويخفض من نسبة السكر في الجسم.

٩- يقلّل من أسباب الإصابة ببعض أمراض القلب.



١٠- ويقلّل من أسباب الإصابة بمرض سرطان الثدي.

١١- ويمنع من إظهار علامات الشيبوبة/ الشيخوخة في الإنسان.

أحد أسباب الإصابة بالأمراض المزمنة مثل (السكر ودهن الدم وضغط الدم....) هو كثرة إهتمامنا بالخبز الأبيض، ولابدّ أن نلوم أنفسنا، لأنه خَطَؤُنا نحن، لم نكترث بأخذ تعاليم الأكل والغذاء عن النبي (صلى الله عليه وسلم) كما أخذنا تعاليم العبادات.

اليوم في أوروبا يهتمّون كثيرا بالخبز الأسمر، الناس المقيمونَ هناك، عندما يعودون الى الوطن، يهتمّون كثيرا به، يشترون منه نسبة كثيرة، فأذا سألتهم، ما السبب؟ يقول مباشرة: لأنه في أوروبا يُستعمل الخبز الأسمر وسعره غالي، والسبب هو أنهم يعرفون فوائده الصحية، لذلك يهتمّون به.

نرجوا من الأفران والمخابز أن يهتمّوا كثيرا بالخبز الأسمر، ولاسيما الشعير المطحون كاملا، مع نخالته وقشره.

إذا طلبت دواءاً من الصيدلية، فيه مادّة فايبر، فأنظر الى العلبة، تجد عليها صورة الشعير، أو بعض مكوّناته، (النخالة) التي ترمى في القمامة في بلادنا، وفي غيرها يطحنونها ويصنعون منها كبسولا يستخدمونه كعلاج للمرضى.

أي: المواد التي تحت أيدينا، ونرميها في القمامة، نعود نشتريها بأضعاف سعرها مضطرين، ونأكلها على شكل كبسولة، وهذه المرة ليس لفائدتها، بل لعلاج الأمراض.

تقول أمّ أيمن (رضي الله عنها) أنَّها غربَلَت دقيقًا، فصنَعَتهُ للنَّبيِّ صلَّى اللَّهُ علَيهِ وسلَّمَ رغيفًا، فقالَ: ما هذا؟ قالَت: طعامٌ نصنعُهُ بأرضِنا، فأحببتُ

أن أصنعَ منهُ لَكَ رَغيفًا، فقال النبي (صلى الله عليه وسلم): ردِّيهِ فيهِ، ثمَّ اعجنيهِ)[1].

هذه التعاليم إن لم تكن إلهيّة، كيف يعلمها الرسول (صلى الله عليه وسلم)؟ فإن العلوم الطبية آنذاك لم تكن متقدّمة، لتكتشف فوائدها، ولكنها تعليمات وارشادات من الله تعالى.

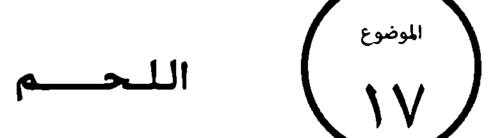
كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) في بعض الأحيان يأكل الخبز الأسمر فقط، ولكن في أكثر الأحيان يأكله مع طعام آخر، مثلا: يأكله مع الخل، أو اللحم، أو التمر، ولكن في يومنا هذا يأكلونه خَطَأً مع الأرز، والإثنان فيهما الكاربوهيدرات بنسة كثيرة، أرجو أن يتركوا هذه العادة، فلنعرف مع أيّ شيئ نأكله؟

ذكرنا في حديث أم أيمن (رضي الله عنها) أنه (صلى الله عليه وسلم) أكله مع الخلّ.

---

(١) ابن ماجة، الرقم: ٣٣٣٦. المعجم الكبير للطبراني، الرقم: ٢١١٠٩، وصححه الألباني وحسنه شعيب الأرناؤط.





اللحـــم

نتحدث الان عن اللحم، الذي ينسجم مع هواية اكثر الناس، وهو الطعام الرئيس للضيوف، وهو: اللحم، بعض الناس لا يتمتعون بأكله فقط، بل يتلذّذون بذكر إسمة أيضا.

يُذكر في الأبحاث الطبية أن اللحم له أضرار، مثل: ارتفاع نسبة الكوليسترول، وأمراض القلب، والذبحة، وغيرها.

عندما يسمعه الناس أو يقرؤنه، يقرّرون عدم أكل اللحم، للحفاظ على صحتهم، وبعد مدّة قليلة يشتهون اللحم، ولايستحبون الرجوع عن قرارهم، بعضهم يستمرّون على قرارهم، وبعضهم يعودون إلى أكل اللحم أكثر من ذي قبل.

المشكلة ليست أكل اللحم، بل اللحم ضروري للجسم، لذلك فرض الله تعالى الأضحية، لأن الفقراء لا يستطيعون شراءه، على الأقل يأكلونه في السنة مرة واحدة، ولكن المشكلة هي كثرة أكله، في القرون الماضية، حرَّم الله تعالى اللحم والشحم على بني اسرائيل، عقوبةً، فبعضهم كانوا يلتزمون به، وكان حراما عليهم، فيحاولون تحريمه على كلّ الناس.

واليوم يقولون: شحم الحيوان يرفع من نسبة الكوليسترول، نعم هذا صحيح، ولكن له فوائد كثيرة لجسم الإنسان، ولكن المهمّ ان تأكله بقياس صحيح.

من المحتمل أن تقرأ بحثا عن أضرار اللحم، ولكن لا تصدّق كلامه، لأن القياس الصحيح هو القرآن والمنهج النبوي للغذاء، فقد أحلّ الله تعالى أكله، وقد حث الإنسانَ على أكله في بعض الأحيان، فكما أثبتت بعض البحوث معلومات طبية، ولكن المذكور في الاسلام هو عكسه، وبعد مدّة من الزمن يعودون الى عكسه، وهو ما أقره دين الله تعالى وسنة الرسول (صلى الله عليه وسلم)، لذلك لا تهمل القياسات الصحيحة بسبب الإحتمالات المؤقتة.

يتحدث القرآن الكريم عن الحيوانات، نستطيع أن نضع تسلسلا لأنواع اللحوم: ﴿وَمِنَ ٱلْإِبِلِ ٱثْنَيْنِ وَمِنَ ٱلْبَقَرِ ٱثْنَيْنِ ۗ قُلْ ءَآلذَّكَرَيْنِ حَرَّمَ أَمِ ٱلْأُنثَيَيْنِ أَمَّا ٱشْتَمَلَتْ عَلَيْهِ أَرْحَامُ ٱلْأُنثَيَيْنِ ۖ أَمْ كُنتُمْ شُهَدَآءَ إِذْ وَصَّىٰكُمُ ٱللَّهُ بِهَٰذَا ۚ فَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ ٱفْتَرَىٰ عَلَى ٱللَّهِ كَذِبًا لِّيُضِلَّ ٱلنَّاسَ بِغَيْرِ عِلْمٍ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَهْدِى ٱلْقَوْمَ ٱلظَّٰلِمِينَ ﴿١٤٤﴾ قُل لَّآ أَجِدُ فِى مَآ أُوحِىَ إِلَىَّ مُحَرَّمًا عَلَىٰ طَاعِمٍ يَطْعَمُهُۥٓ إِلَّآ أَن يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُۥ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ ٱللَّهِ بِهِۦ ۚ فَمَنِ ٱضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٤٥﴾﴾ الأنعام: ١٤٤ — ١٤٥.

وقد ذُكِرت كلّ ذلك نعمة من الله تعالى، لايمكن أن يُحرم الإنسان نفسه منها.

البروتينات والطاقة التي خلقها الله تعالى في اللحم، ضرورية لجسم الإنسان، لا يمكن الإستغناء عنها، يوجد في اللحم الفيتامينات: b6+ b12، والنايسين

والريبوفلافين والزنك والسيلينيوم والفسفور والبوتاسيوم والمجنسيوم ووالصوديوم والرصاص، الذي هو مادة ضرورية لتكوين العظام والأسنان، وتقوية مناعة الجسم، وينظم شرايين الدم ويقويها، ويُغذي دماغ الإنسان، وضروري لذكاء الأطفال.

ولكن الأهم أن نعرف كم وكيف ومتى نأكل اللحم؟ لأن ما نمشي عليه اليوم، غير ملائم، فلا يحتج أحد بذلك، ليتوجّه الى أكل اللحم، إذا أكلته مرة في الأسبوع، حاوِل أن تأكله مرة في أسبوعين، لأن اللحم يحتاج الى وقت طويل للتكوين، ولذلك لحم الخروف أنفع من لحم الضأن، لأن لحم الضأن يحتاج الى وقت أطول ليتكوّن، ولحم الضأن أنفع من لحم البقر، والآن اذا أردت أن يهضم لحم في معدتك لساعات، وقد احتاج تكوينه الى سنوات، يُتعبك ويؤذيك، لذلك كثرة أكل اللحم ليست نافعة، بل لها أضرار، تُتعِبُ مجرى الهضم، وتبقى في القولون، والأحسن ان أكلت اللحم، أن يكون جديدا، طازجا، وتوكل معه الخضروات والفواكه.

والطفل حتى يبلغ حد البلوغ يحتاج الى اللحم اكثر، لأن هذا العمر وقت النموّ، واللحم أحد أغذية المهمة للنمو، والمرضى الذين تُجرى لهم العملية الجراحية، والناس الذين لم يأكلوا الطعام لمدّة، كلّهم يحتاجون الى اكل اللحم.

اذا استطعنا تنظيم منهج الأكل عموما، واكل اللحم خصوصا، بدلا من أن نخاف من أضراه، مثل: ارتفاع نسبة الكوليسترول وضغط الدم والشلل، نضمن عشرات الفوائد والنعم عن طريق اللحم، لأن عند ذلك يعرف اللحم من أين يوجد النقص، ويملأه ويعوضه، لا يتراكم بسبب كثافة الأكل، ولكن اذا أكلناه بكثرة، تترسّب الدهون على الكبد وشرايين الدم، ويلحق بنا عشرات الأضرار.

ومرض داءالملوك أحد هذه النماذج، سببه الرئيسي هو كثرة أكل اللحم، يحس كأن مسمارا داخل في مفاصله، والآن الذي نأكله لنستفيد منه، صار مرضا وأضرارا علينا، بدلا من الوقاية، لذلك نرجو أن يكون أكل اللحم ببرنامج محدّد، ولا نهمله، ولا نتطرف فيه، اذا زاد منا شيئ، نعطيه للفقراء، لنحفظ أنفسنا من أضراره، ونحصل على ثوابه ليوم القيامة، ونكون سعداء مرتاحي البال، ونملأ حوائج إخواننا.



الموضوع ١٨

اللحم الأحمر

اللحمُ يتجهزُ بأساليب مختلفة في العالم، ويؤكَل، وأهل مناطقنا يشتهون الكباب كثيرا، والنبي (صلى الله عليه وسلم) كأبٍ مخلص للمسلمين، كان يأكل اللحم بأساليب مختلفة، ولكنه أكثر ماكان يأكل اللحم على شكل الثريد، لأن الثريد طعام شهيٌّ، فاللحم عند النبي (صلى الله عليه وسلم) عبارة عن الثريد، كما أشار إليه في الحديث الشريف، (كان أحبَّ الطعام الى الرسول (صلى الله عليه وسلم) الثريد)[١] وهذا ليس هوى وإشتهاءأ من عند نفسه، بل بإرشاد من الله تعالى.

يتحدّث النبي (صلى الله عليه وسلم) عن أهميّة الثريد، وفضله على الأطعمة الأخرى، ويقول (فضلُ عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام)[٢].

في هذا الحديث الشريف تنبيهان لنا: أهمية أكل اللحم بالثريد، وفيه إشارة الى فضل أُمّنا عائشة (رضي الله عنها) ، وإسكات لمن أساء الأدب تجاهها، ليعلموا أن عائشة (رضي الله عنها) كالثريد بين الطعام، لها فضلها وامتيازاتها.

---

(١) سنن أبي داود، الرقم: ٣٣٠٧، المستدرك على الصحيحين، الرقم/: ٧١٨٠، وصححه ووافقه الذهبي.

(٢) جزء من حديث رواه البخاري، الرقم: ٣٤١١و ٣٤٣٥، ومسلم الرقم: ٢٤٣١.

أخواتي وأمهاتي العزيزات، عند إحضار اللحم، حاولي أن يكون الثريد أحد أكلات بيتك، لأن اللحم طعام جافٌ، يحتاج الى شيئ آخر، ليؤكل معه، ولكن إذا طُبخ كثريد يزول جفافه، ولايحتاج الى أُدم، يتحلَل الخبز، كأنه هضم نصف الأكل خارج المعدة، ولا تتعب به.

أي: يساعد على عمليّة الهضم، ويساعد أيضا المسنين، الذين أسنانهم ضعيفة، أو قليلة، لايحتاج الى المضغ الكثير.

ولقد دعا الرسول (صلى الله عليه وسلم) ان يبارك الله تعالى في الثريد، وكان يوجد في كثير من الأحيان في الثريد اليقطين (القرع أو الدباء) مع اللحم، لأن النبي (صلى الله عليه وسلم) يشتهي اليقطين، كما جاء في الحديث (عن أنس، قال: كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يحبُّ القرع)[1].

يقول أنس (رضي الله عنه) إن خياطا دعا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) لطعام صنعه، فقال أنس بن مالك: فذهبت مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم) الى ذلك الطعام، فقرّب الى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) خبزاً ومرقاً فيه دبّاء وقديد، فرأيتُ رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يتَتَبَّعُ الدُّبّاءَ من حوالَي القُصعة، قال: فلم أزل أُحِبُّ الدُّبّاء من يومئذ)[2].

واليقطين له أهميّته، لما كان سيّدنا يونس (عليه السلام) في بطن الحوت، وخرج الى الشاطئ، أنبت الله تعالى له اليقطين:

---

(١) سنن ابن ماجة، الرقم: ٣٣٠٢، الدارمي، الرقم: ٢٠٩٥، ومسند احمد بن حنبل، الرقم: ١٢٧٢٨.

(٢) صحيح البخاري، الرقم: ٢٠٩٢، ومسلم، الرقم: ٢٠٤١.



﴿ وَأَنۢبَتۡنَا عَلَيۡهِ شَجَرَةٗ مِّن يَقۡطِينٖ ﴿١٤٦﴾ ﴾ الصافات.

لأن هذ النبت في عصر يونس (عليه السلام) له أهميّة كبيرة، يوجد فيه: البروتين والحديد والكالسيوم وفيتامين(C) والأنتي أكوكسيدانت، لتنظيف الأمعاء والمعدّة، وهو ضدّ الكوليسترول، يساعد على تنظيف الأمعاء والمعدّة، فيه أنواع الفوائد والمواهب الإلهيّة، منذ سنوات قريبة فكّر علماء الغرب فيه، يبحثون عن فوائده ومكوّناته، ويحاولون أنتاج الأدوية الطبية منه، ويخطِّطون الخارطة الطبيّة له، ليتّخِذوه مادّة رئيسَة في المجال الطبي والعلاج.

وجد العلماء الألمان بعد البحث مادة تسمّى (ئينسي فاليكسيمولاند) (محرّك الدماغ) أي يجعل دماغ الإنسان نشيطاً وذكيّا، فيجب أن يُهتَمّ بمرق الدُبّاء (اليقطين أو القرع) بدلا من البقوليات.

ولهذا السبب يجب اذا طلبنا الأكل في أي مطعم، أن نطلب الثريد (التشريب) لندخل تحت بركة دعاء النبي، ونتشابه به في إشتهائه الثريد، وليكون مساعدا للجسم لهضم اللحم، وقبل ابداء فوائده من الجانب الطبي، لنتّبع سنة رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، ونربح فوائده.

(يقول أنس بن مالك (□) أنّ جارا لرسول الله (صلى الله عليه وسلم) فارسيا، كانَ طيّبَ المرق، فصنع لرسول الله (صلى الله عليه وسلم)، ثمّ جاء يدعوه، فقال (صلى الله عليه وسلم): وهذه؟ لعائشة (رضي الله عنها) فقال: لا، فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): لا، فعاد يدعوه، فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وهذه؟ فقال: لا، فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): لا، ثمّ عاد يدعوه، فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم):

وهذه؟ قال: نعم، في الثالثة، فقاما يتدافعان، حتّى أتّيا منزلّهُ)(١).

وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) يشتهي اللحم المشويّ، وكان ذلك معروفا عند الناس، حتّى يعرفه غير المسلمين، وخاصّة لحم الذراع الأيمن، كما جاء في حادثة المرأة اليهوديّة:

(عندما فتح رسول الله (صلى الله عليه وسلم) خيبر، وقُتِل عددٌ كبير من اليهود، أهدت زينب بنت الحارث شاة مصَلِيةً وقد جعلت السمَّ الكثير على الذراع الأيمن لأنها سمعت أن النبي (صلى الله عليه وسلم) يشتهي لحم الذراع الأيمن اكثر، وكان عنده بشر بن البراء بن العازب، فأخذ رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قطعة منه ليأكله، وأخذ بشرٌ قطعة منه ليأكله، فلمّا أكل رسول الله (صلى الله عليه وسلم) لقمةُ قال: إرفعوا أيديكم!لأن هذه الذراع أخبرتني بأنها مسمومة، فقال بِشرٌ: والذي أكرمك لقد وجدت ذلك في أكلتي التي أكلت، فما منعني أن ألفظها إلا أني أعظمتك أن أُبغِضَكَ طعامَكَ، فلما أسغتَ ما في فيكَ لم أرغب عن نفسكَ ورجوتُ أن لا تكون استرطتها وفيها نعيٌ. فلم يقم بِشرٌ من مكانه حتى عاد لونه كالطيلسان وماطله وجعه حتى كان لا يتحول حتى يحول، واحتجم رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يومئذٍ)(٢).

وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) في السفر والحضر يأكل القديدة، يقطّعون اللحم، ثم يجعلون عليه الملح، ويضعونه على الشمس، حتى يجَفَّ،

---

(١) رواه مسلم، الرقم: ٢٠٣٧، ومسند أحمد بن حنبل، الرقم: ١٢٢٤٣.

(٢) دلائل النبوة للبيهقي، الرقم: ١٦١٢، البداية والنهاية ج٤ ص٢١٠، وروه الامام احمد وصححه شعيب الأرناؤط.

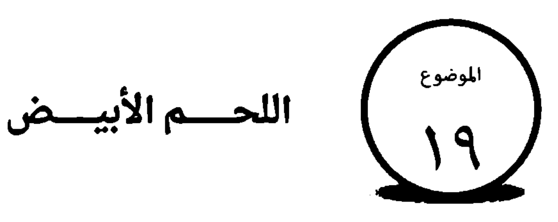
يقول جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) (أكلنا مع رسول الله (صلى الله عليه وسلم) القديد)[١].

وكان الرسول (صلى الله عليه وسلم) يعجبه اللحم الملصق باللحم، كما جاء في حديث ابن مسعود ويسمّى العُراق[٢].

---

(١) رواه ابن حبان، وقال شعيب الأراؤط: رجاله ثقات، غير محمد بن علي بن الحسن بن الشقيق.

(٢) رواه ابو داود، صححه الألباني، قال شعيب الأرناؤط: ايناده ضعيف،



الإنسان يحتاج الى أكل اللحم، لايستطيع الإستغناء عنه، واللحم ليس نوعا واحدا فقط، بحسب تنوعه، يختلف الطعم والفوائد، فاللحم الأبيض نوع من اللحوم، وأخفّ من اللحم الأحمر، وأكثر فائدة منه، وأخفّ على المعدّة، وهضمه أسهل عليها.

اللحم الأبيض يشمل لحم الطيور مثل: الدجاج، ولحم الكائنات البحرية، مثل: السمك، يقول الله تبارك وتعالى:

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُواْ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُواْ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى ٱلْفُلْكَ مَوَاخِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُواْ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٤﴾ ﴾ النحل: ١٤.

السمك يعيش في بيئة نظيفة وصحيّة، ولذلك لحمه نظيف وطازج ومفيد، فيه بروتينات كثيرة، ومع الأسف أن وطننا لا يقع على البحر، والمنتوجات البحرية قليلة عندنا، ولكنه ضرروريّ، ويجب الإهتمام به بحسب طاقتنا.

لحم السمك غنيّ باليود، ونحن في كوردستان، منطقة جبليّة، ينقصنا مادّة اليود، ويهمّنا أن يكون لنا مصدر للحصول على تلك المادة، ولكن أهمّ



مصدر لها هو لحم السمك، فيه نسبة كبيرة منها.

يوجد فيه فيتامين (A و D و B) والأوميجا ٣ ، وكلّها ضرورية لتقوية العظم، والمناعة وحفظ قوة البصر.

والأوميجا ٣ مادة ناقصة الدسم، وتقلَل من نسبة الدهونات، وتحفظ القلب من الإصاية بالجلطة والذبذبات غير الصحيحة، وتجعل المفاصل نظيفة لزقة نشطة، تحفظها من التصلّب، بشكل عمومي المرضى المسنون يأخذون الإرشادات من الأطباء باستعمال هذه المادّة، وهي موجودة في لحم السمك.

ويجب على مرضى الروماتيزم أن يستخدموا هذه المادّة، وأحد فوائد الأوميجا ٣حفظ شبكة العيون، وإبقاء الجلد صافياً جميلاً، ويزيد من قوة الدماغ، ويقلل من مرض الكآبة، ومفيدة للمرأة الحامل، يزيد من نماء الجنين، ويُعطي وقاية ومناعة صحية بالمرأة.

وهو علاج للزهايمر، الخَرَف والصرع والتشنجات، وحفظ خلايا الجسد، وهو مانع لسرطان الثدي والقولون، وقد أُثبِتَ كلُ ذلك بالبحث العلمي.

الأوميجا ٣ فيها نسبة قليلة من الوحدات الحرارية، ولكن مفيدة جدا، وهي مانعة من السمنة، يحتاجُها الإنسان، ولا يجدها من مصدر آخر، ولحم السمك خير مصدر لهذه المادة، والنبي (صلى الله عليه وسلم) متى ما وجد لحم السمك أكله.

عن جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) (قال: بعثنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) مع أبي عبيدة ونحن ثلاثمائة وبضعة عشر، وزوّدنا جِرابا من تمر، فأعطانا قبضةً قبضة، فلما أن جُزناه أعطانا تمرةً تمرةً، حتى إن كنّا لنمصّها

كما يمصّ الصبيُّ، ونشرب عليها الماءَ، فلمّا فقدناها وجدنا فقدَها، حتى إن كنّا لَنَخبِطُ بِقِسيِّنا ونَسَفُّهُ، ونشرَبُ عليه الماء، حتى سُمّينا جيش الخبطِ، ثمّ أجزنا الساحِلَ، فإذا بِدابّةٍ مثلُ الكثيبِ يُقالُ له العَنبر،فقال أبوعبيدة: ميةٌ لا تأكلوا منه، ثمّ قال: جيش رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وفي سبيل الله عزَّ وجلَّ، ونحنُ مُضطَرّونَ، كُلوا بِسمِ اللهِ، فَأَكَلنا منه وشيقةً، ولقد جلس في موضع عينه ثلاثة عشر رجلا، قال فأخذ أبو عبيدة ضِلعاً من أضلاعه، فرحل به أجْسَمَ بعيرٍ من أباعر القوم، فأجازَ تحته، فلمَا قدِمنا على رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: ماحَبَسَكُم؟ قلنا: كنّا نتَّبعُ عيراتِ قريش. وذكرنا له من أمر الدّابّة، فقال: ذلك رزق رزقكموه الله عزَّ وجلَّ، أمَعَكُم منه شيئ؟ قال: قلنا: نعم[1]، فأكل منه رسول الله (صلى الله عليه وسلم))[2].

وكان الرسول (صلى الله عليه وسلم) في ذلك الوقت بلغَ مبلغا من العمر، وأحسَّ بضرورة أكل لحم السمك، وأراد أن يأمر أُمّتَهُ ليأكلوا من مثل هذه اللحوم.

وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكل أنواعا أخرى من اللحوم البيض، مثل: الدجاج، والأرنب والبطّ والحمام، ليُرشدَنا الى أنها حلال ومفيدة، ولا نُحرِمَ أنفُسَنا منها، وليتنا نرُبّيها بطرق صحية، وليس مثل ما يفعل الناس اليوم، من تربيتها بِشتّى طُرُقٍ غير صحيّةٍ، لأجل الحصول على المال، وإلّا فلحم الدجاج سريع الهضم، ورخيص السعر، يستطيع أكثر الناس شراءَه.

---

(١) السنن الكبرى للنسائي، الرقم: ٤٣٥٤، وصححه الألباني.

(٢) السنن الكبرى للنسائي، الرقم: ٤٣٥٤، ومسند الامام احمد، الرقم: ١٤٣٣٦و ١٤٣٣٧، صحيح على شرط مسلم. وسنن أبي داود، الرقم: ٣٣٦١.



عن أبي موسى الأشعري(رضي الله عنه) قال: رأيت رسولّ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) يأكل دجاجاً[1].

عن زهدَم (رضي الله عنه) قال: كُنّا عند أبي موسى الأشعري (رضي الله عنه) وكان بيننا وبين هذا الحيّ إخاءً- فأُتِيَ بِطعامٍ فيه لحم دجاج، وفي القوم رجلٌ جالسٌ أحمَرُ فَلم يَدنُ من طعامه، فقالَ أُدنُ، فقد رأيتُ رسولَ الله (صلى الله عليه وسلم) يأكل منه، قال: إنّي رأَيتُ يأكلُ شيئاً فقَذِرتُهُ، فحلَفتُ أن لا آكُلَه، فقلَ: أُدنُ فإنّي أُخبِرُكَ -أو أُحَدِّثُكَ- أني أتيتُ رسولَ اللهِ (صلى الله عليه وسلم) في نَفرٍ من ألأشعريّينَ...)[2].

يقول جابر بن عبدالله (رضي الله عنه) أنَّ رجلا من قومِهِ صادَ أرنباً أو ثِنتَينِ، فذبحهما بمروةٍ، فتعلَّقهما حتّى لقِيَ رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وسأله، فأمره بأكلهما)[3].

بمروة: بحجر.

يقول أنس بن مالك: أنفجنا أرنبا بمرّ الظهران، فسعى القوم فغلبوا، فأدركتُها فأخذتُها، فأتيتُ بها أبا طلحة، فذَبَحها، وبَعَثَ بها الى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) بِوَرِكِها - أو فَخِذَيها- فقَبِلَه، قلتُ: وأكلَ منه؟ قال:

---

(١) البخاري، الرقم: ٥٥١٧.

(٢) البخاري، الرقم: ٥٥١٨

(٣) سنن الترمذي، الرقم: ١٤٣١، وصححه الألباني، في صحيح الجامع، الرقم: ١٤٧٣.

وأكل منه).[١]

بعضُ الناس مشغولون بالرياضة، أو الريجيم، يفتهمون كلامي أحسن من الآخرين، عندما أتحدّث عن هذه الأطعمة، لأنهم استذكروا قول الطبيب أو المدرّب الرياضي، فقبل تصديق قول الطبيب والمدرّب الرياضي، نصدّقُ قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم).

وفي الختام نقول: كلوا اللحم، ولاتهملوه، بالصحة والعافية، ولكن كلوا بشكل مفيد، لا بشكل يتحوّل الى السموم في الجسد، كلوا اللحم الطازج والصحّي، في الوقت المناسب، واهتمّوا قدر الإستطاعة بلحم الدجاج المحلّي، وإن كان خفيف الوزن وقليل اللحم، لكنه ألذ طعما وأكثر فائدة.

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٢٥٧٢، ومسلم، الرقم: ١٩٥٣.






الـعسـل

المحـور الأول
مكونات وأهمية العسـل

ما حرّمه الله علينا، باتأكيد فيه ضرر علينا، وما أُحلّ لنا، فهو مفيد لنا ونافع، وما اهتمّ به الرسول (صلى الله عليه وسلم) فهو أكثر فائدة.

والعسل واحدٌ من الأطعمة التي اهتمّ بها النبي (صلى الله عليه وسلم) كثيراً، وفي عصرنا تُكتبُ البحوثُ حول موضوع العسل أسبوعيّا وشهريّا، ويظفر كل بحث بتناوله ناحية من نواحيه المختلفة، فيُكتَشَفُ أهميَّته يوماً بعد يوم.

عندما يُذكر طعام أكله النبيُ (صلى الله عليه وسلم) كثيراً، أُنظروا إلى موائدكم هل اشتملت على مثله؟

هكذا كان الصحابة (رضوان الله عليهم) يفعلون، يحبّون أن يطّلِعوا على طعام رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، وأيّ طعام يشتهى؟ ليهتمّوا به، وفي ذلك عشرات الأمثلة في كتب الحديث.

مثلا: العسل، كان أحد الأطعمة المستمرّة للنبي (صلى الله عليه وسلم)، وإن لم يجده يوما أو أسبوعا أو شهرا، فلم يزل اهتمامه به الى أن مات (صلى الله عليه وسلم).

يقول الله تبارك وتعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى ٱلنَّحْلِ أَنِ ٱتَّخِذِى مِنَ ٱلْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ ٱلشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِى مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ فَٱسْلُكِى سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِنۢ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهُۥ فِيهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾ ﴾ النحل: ٦٨ — ٦٩.

إحدى صفات الكائنات الحيّة أيّ شيئ يخرج من بطونها، يُسمى: المخلّفات، ولكن النحل بعكس ذلك تُنتِجُ عسلا، الذي وصفه الله تعالى: شفاءاً للناس، فكما ذكر تعالى النحل تأكل من كلّ الثمرات، وتجمع رحيق أكلِّها في العسل.

تقول أمُّ المؤمنين عائشة (رضي الله عنها) (كان رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يشتهي العسل والحلوى)[١].

والحلوى كما ذكرنا، تُصنع من الحليب والتمر، أي: من طعامين مفيدين، ومقوّيين.

والرسول (صلى الله عليه وسلم) كان يأكل العسل في أوقات مختلفة، أحيانا بعد صلاة العصر، عندما يعود الى بيت من بيوته، يأكل قليلا من العسل، اذا كان موجودا.[٢]

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٥١٢٠، ومسلم، الرقم: ٢٧٧٣.

(٢) السنن الكبرى للنسائي، اللرقم: ٧٣١٢، وصحيح ابن حبان، الرقم: ٥٣٣٠



مثلا: عند أم المؤمنين حفصة(رضي الله عنها) يضع قليلا من العسل في إناءٍ، فيه ماء، يخلطه جيّدا، ثمّ يشربه.[١]

عندما تزجّ قليلا من العسل في إناء مع الماء، تختلط خلايا الماء والعسل جيّدا، وتنتظم، وتأخذ خواص العسل، كأنّك شربت كوبا من العسل، يدون أي أذى لمعدتك.

وإذا أكلنا العسل هكذا، يعالَجُ مشكلة غلاء العسل، لأن بعض الناس يقولون: نعرف أن العسل مفيد، ولكن سعره غالي، لا نستطيع شراءه، ولكن إذا استخدمنا العسل مع الماء، يعوّض شرب العسل، أي: شراء كيلو واحد بدلا من خمسة كيلوات.

شرب قدح من العسل في الصباح وبعد العصر يوفّر حاجات الجسم، ويُعطي الطاقة الضرورية، أي: قِدحَان من العسل، يكفي لطاقة يوم وليلة، بشرط أن يكون نوع العسل ووقت الشرب صحيحاً، هكذا يحصل الجسم على الفيتامينات والماء والملح، وأيضا مادة (ATP) عبارة عن طاقة للعضلات، موجودة في العسل، وفيه أيضا (أدينوسين ترايفوسفيت).

والآن عندنا توجد أنواع العصائر، إلّا عصير العسل، نأكل أنواع الأطعمة والعصائر، ونشرب المشروبات الغازية، وقد أكدت أضرارها في الطب العالمي، أعترفت بها المراكز الطبية، ولكن قليلاً من الناس يشربون المشروبات المفيدة، والتي تُعطي طاقة كثيرة في أقلّ وقت.

ويوجد السكر في العسل، يحتاجه جسم الإنسان، وفيه جميع أنواع السكر

---

(١) صحيح مسلم، الرقم: ٢٧٧٣.

(فركتوز، كلوكوز، مالتوز، سوكروز) ولذلك نجد أن للعسل حلاوة، وفيه أيضا (كالسيوم وأمينوأسيد و الحديد والفسفور والنياسين وفيتامين (c) والأمنيوم أسيد، و(بي كومبليكس) وفيتامين d ،e، وفيه أنتي أوكسيدات، المضادة للدهون والسرطان، ويُستخدم العسل لعلاج إلتهابات الفم، وكمضاد للبكتريا، فيه الأنزيم والحمض العضوي ومضادات البكتريا والملح، وبعض المواد الأخرى، التي لم تُكتَشَف بعد.

والعسل بسبب كل هذه المكونات، والتي لم تُكتَشَف بعد، له خاصية البقاء وعدم التأكسد، وقد وجدوا العسل في مقابر الفراعنة، وهو باق على حاله، لم يُفسَد، اذا يجب أن يكون فيه مادة حافظة، تحفظه من الفساد.



المحـور الثاني
العسـل والأمـــراض

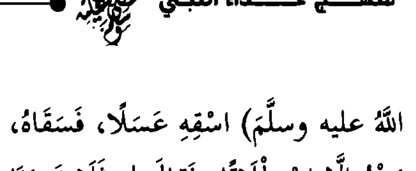
في عصرنا هذا يُستَعملُ العَسل في علاج كثير من الأمراض، مثل: الحساسيّة، والجروح والحروق، وآلام مجرى الهضم، ووقاية العيون وعلاجها، وعلاج لتبول الأطفال بالليل، وإلتهاب الصدر والرئة وعلاج الروماتيزم وحفظ الكبد والكلية وعلاجهما، وعلاج البروستات والقرحة وتنشيط عضلات القلب وازدياد الهيموكلوبين في الدم، وتجميل الجلد وتصفيته، وعلاج السمنة وابقاء الجسد رشيقا جميلا، وهو كذلك علاج للضعف الجنسي، وهو مفيد للصائمين ولحالة الجوع، ويُستعمل أيضا لعلاج السرطان.

وفي البحوث العلمية، أُستُعمِل العسل لتوقيف تنمية الخلايا السرطانية، وقد أجريَت هذه التجربة على الفئران مختبرياً، لذلك يُستعمل العسل اليوم في ألمانيا لعلاج السرطان.

وسبب الإصابة بالسرطان، هو ضعف المناعة الجسدية، بحيث لا يتحمّل الخلايا السرطانية، فأحد وظائف العسل هو تقوية المناعة في الجسد.

أي: في حالة الصحة إستعمل العسل، ليكون مانعا من الإصابة بمرض السرطان وكثير من الأمراض الأخرى.

عن أبي سعيد بن مالك الأنصاري (رضي الله عنه): (أن رجلا أتى النبي (صلى الله عليه وسلم) فقال: إنَّ أَخِي اسْتَطْلَقَ بَطْنُهُ، فَقَالَ رَسولُ اللهِ (صَلَّى



اللَّهُ عليه وسلَّمَ) اسْقِهِ عَسَلًا، فَسَقَاهُ، ثُمَّ جَاءَهُ فَقالَ: إنِّي سَقَيْتُهُ عَسَلًا فَلَمْ يَزِدْهُ إلَّا اسْتِطْلَاقًا، فَقالَ له ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ جَاءَ الرَّابِعَةَ فَقالَ: اسْقِهِ عَسَلًا فَقالَ: لقَدْ سَقَيْتُهُ فَلَمْ يَزِدْهُ إلَّا اسْتِطْلَاقًا، فَقالَ رَسولُ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عليه وسلَّمَ: صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، فَسَقَاهُ فَبَرَأَ.)[1].

يتَبَيّنُ من هذا الحديث النبويّ الشريف :

أولا: أنّ الصحابة (رضوان الله عليهم) يسألون النبي (صلى الله عليه وسلم) في دقائق أمورهم، وكانوا يحاولون التعلُّم أكثر، ويَرجعون في كلّ أمورهم الى النبي (صلى الله عليه وسلم) .

ثانيا: كان الصحابي (رضي الله عنه) متيَقِّنا من صدق حديث النبي (صلى الله عليه وسلم)، لذلك ذهب سريعا لتنفيذه.

ثالثا: فلما رأى أن هناك اشكالاً في نتائج العلاج، لم يعجز، بل رجع سريعا إلى النبي (صلى الله عليه وسلم)، ليأخذ إرشادات أكثر، أي: لابدّ للمريض أن لا يتوقّف عن العلاج بمرّة واحدة، بل يستمر في الإتصال بالطبيب، الى أن يجد العلاج الشافي.

رابعا: كان الصحابي مطمئنا أن الإشكال ليس في إرشادات النبي (صلى الله عليه وسلم)، ولذلك كلّما يأمره بإستعمال نفس العلاج، يعود الى البيت، ويُنفّذُ التعليمات، بدون تزحزح.

خامسا: يعّلم النبي (صلى الله عليه وسلم) هذا الصحابيّ الجليل وجميع المسلمين،

---

(١) رواه البخاري، الرقم: ٥٧١٠، ومسلم: ٢٢١٧.



أن لايقّصِّروا في أخذ العلاج والتداوي، وليس شرطا أن يكون العلاج نافذا ويعالجه بمرّة واحدة، بل لابدّ من إكمال الجرعات المفروضة، ليكون العلاج تامّا وكاملا.

سادسا: قصد النبي (صلى الله عليه وسلم) في قوله (صدق الله) إشارة الى قوله تعالى في كتابه العزيز (فيه شفاء للناس), والقصد من(كذب بطن أخيك) أن بطنه ضعيف يظن أنه لم يُفد من هذا العلاج، ولكنه لم يأخذ الجرعات المفروضة، وقد يحتاج مدّة أطول للعلاج.

والإختلاف الأهم للعسل، مقارنة مع الأدوية الأخرى، وأن الأدوية الكيمياوية مع ماالها من فوائد، لها طعم سيّئ، ومضاعفات ثانوية، ولكن العسل مع ماله من فوائد طبية كثيرة، له طعم لذيذ.

وإن المكوِّنات الرئيسية لكثير من شركات الأدوية هي (العسل)، ولا تخفي الشركات ذلك، وقد أشاروا اليها، إذا قبل إستعمال العسل كدواء، لنتسخدمه في صحتنا للطعم والوقاية.

والأفضل للأطفال دون سنة واحدة أن لا يُسقوا العسل، كما يستخدمونه خطأً في بعض الأماكن بدلا من التحنيك بالتمر، وهذا خطأ، يجب استخدام التمر في هذه الحالة، ولكن بعد ما أتمّ الطفل سنة واحدة، فأحسن ما يُعطى للرضيع لتنميته ونشاطه هو العسل، لأنه علاج لكل السّموم التي توجد في جسمه، ولكونه ضد البكتريا والقشرة.

وللعسل فوائد كثيرة، ومصدر للطاقة، لذا يستعمله اللاعبون قبل الدخول في المباراة، والأحسن من أن يشرب اللاعب الشاي المليئ بالسكر، نُعطيه قدحا من العسل.

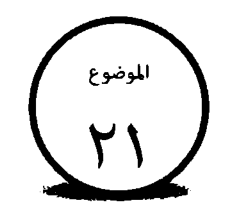
وجدير بالتنبيه، يجب أجتناب العسل لمن يعاني مرض السكر، لأنه من المتداول عند الناس، أن العسل مفيد لكل شيئ حتى مرض السكر، ولكن هذا ليس بصحيح، لأن العسل حلو، ويجب تناوله حسب نسبة السكر في جسمه، وبتوجيه من طبيب أختصاصي.

نستطيع القول بأن العسل طعام ووقاية وعلاج، فإذا كان لعق الأصابع للأطعمة مرة واحدة، يجب بعد شرب العسل أن نلعق أصابعنا والملاعق والأواني، لنطمئنّ أننا لم نفرط أيّ شيئ من العسل.

قد يسأل البعض: لم وجدت في الأطعمة التي ذكرنا، نقاط فوائد مشتركة؟

السبب هو أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان يحاول أن يختار الأطعمة المفيدة بين الأطعمة كلّها، ليتّخذ الناس الطريق السويّ والصحيح، يوصلهم الى الهدف في أقل وقت، وأسلم طريق، وجواب لمن يقول ألأطعمة التي أكلها النبي (صلى الله عليه وسلم) في زمنه خاص لزمنه، والآن ليس لها أهمية كبيرة، بل توجد أطعمة أكثر فائدة منها، تفيدنا وآباءنا وأجدادنا، بل حتى أبناءَنا غدا.





الفواكه

إهتمّ النبي (صلى الله عليه وسلم) بالفواكه، كما أهتمّ بالتمر والخبز واللحم وعصير العسل، لتهتّمَّ الأمّة بها، ولاتُحرِمَ نفسها منها، ولايحتجوا بعدم أكلها، فإن النبيّ (صلى الله عليه وسلم) كما كان له نظام لأكل الأطعمة، كان له نظام أكل الفواكه.

كان النبي (صلى الله عليه وسلم) أحيانا يأكلها مع الأطعمة الأخرى، مثل: التمر، كالرقي والتمر، أو القثاء والتمر، أو البطيخ والتمر، وأحيانا يشربه كعصير، مثل عصير الزبيب.

أحيانا كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكل الرقي مع التمر، وكان قصده أن يُبرّد حرارة التمر ببرودة الرقي، أو البطيخ أو القثاء، وهذا أُشير إليه في الحديث النبوي الشريف، تقول عائشة (رضي الله عنها) كان النبي(صلى الله عليه وسلم) يقول:(نَكْسِرُ حرَّ هذا ببَرَدِ هذا، وبَرَدَ هذا بِحَرِّ هذا).[١]

ولكن علم الطب لم يصل حتى الآن الى مستوى يُثبِت هذه الحقيقة العلمية، ويستفيد منها، ولكنني مطمئنّ في زمن قريب، سيعترف العلم بذلك، ويجب على الأطباء المسلمين أن يتسابقوا في ذلك، قبل الناس، يعملوا لأجل

---

(١) سنن أبي داود، الرقم: ٣٣٥٧، قال شعيب الأرناؤوط: إسناده جيّد.

تحقيق محتوى هذا الحديث الشريف، وعشرات الأحاديث في هذا المجال.

الرقي إحدى المواد المفيدة لجسد الإنسان، ونسبة الماء فيه (٩٠٪)، وفيه نسبة كبير من السكر والفيتامينات، ويعطي طاقة كثيرة، وهو سهل الهضم، وسبب لإزالة حصوات الكلية، ويُخَفِّض ضغط الدم، وعلاج لنزف الدم، ومفيد لنضارة الجلد والوجه.

يقول عبدالله بن جعفر (رضي الله عنه) (رأيت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يأكل القثاء مع التمر)[١].

والقثاء أحد الأطعمة الغنية بالفايبر، يهدّئ الإنسان، ويُخفِّف الحرارة، ويساعد على عمليّة الهضم، وعلى حركة وتنشيط المفاصل.

يقول الديلمي: جئنا الى النبي (صلى الله عليه وسلم) وقلنا يارسول الله (صلى الله عليه وسلم) هل تعلم مَن نحنُ ومِن أينَ جِئنا؟ معَنا شعير وعِنب، ماذا نفعلُ به؟

قال: إجعلوه زبيبا، قلنا وماذا نفعل بالزبيب؟ قال: أنبذوه على غذائكم، واشربوه على عشائكم، وانبذوه على عشائكم، واشربوه على غذائكم)[٢].

وكان (صلى الله عليه وسلم) يفعل ذلك، (يجعلون الزبيب في الماء ليلا،

---

(١) صحيح مسلم، الرقم: ٣٨٩٩، والترمذي، الرقم: ١٨١٣، وأبي داود، الرقم: ٣٣٥٦، وابن ماجة، الرقم: ٣٣٢٢، ومسند احمد بن حنبل، الرقم: ١٦٧٥.

(٢) سنن أبي داود، الرقم: ٣٢٤١، السنن الكبرى للنسائي، الرقم: ٥١٠٠، قال الألباني حسن صحيح، وصححه شعيب الأرناؤط.



ويشربه صباحا، ويجعلونه بالماء بالليل ويشربه صباحا)[١].

وكان (صلى الله عليه وسلم) يشرب عصير الزبيب لمدّة معيّنة، ولايشربه فوق ذلك، ولا يدع الناس يشربونه، بل كان يريقه، فما يسمَيه الناس في هذه الأيام (مدّة صلاحية المنتج) كان النبي (صلى الله عليه وسلم) في ذلك الحين ينفّذه، ويُعلمه الناس.

يقول إبن عباس (رضي الله عنهما) قَالَ :(كَانَ يُنْقَعُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الزَّبِيبُ قَالَ : فَيَشْرَبُهُ الْيَوْمَ وَالْغَدَ وَبَعْدَ الْغَدِ إِلَى مَسَاءِ الثَّالِثَةِ ، ثُمَّ يُؤْمَرُ بِهِ فَيُسْقَى، أَوْ يُهَرَاقُ)[٢].

وكان ينهى عن خلط الزبيب بالتمر، لأن التفاعل بينهما يضر بصحة الإنسان، بل يجعل كل واحد في إناء، عن جَابِرُ بْنُ عَبْدِ اللهِ الْأَنْصَارِيُّ (أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُخْلَطَ الزَّبِيبُ وَالتَّمْرُ، وَالْبُسْرُ وَالتَّمْرُ).[٣]

وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) (يأكل البطيخ مع الرطاب، ويقول: هما الأطيبان)، والبطيخ فاكهة إيرانية، وعندنا تسمّى بالبطيخ المشهدي.

واليوم تُستَخدمُ الفواكه كعلاج بشكل عام، وفيها نسبة كبيرة من الألياف، والفايبر، التي تساعد على هضم الطعام، وتزيل الكوليسترول في مجرى الهضم، لِئلّا يُمتصَ مرة ثانية، وبذلك يمنع من تكون الحصو في المرارة.

---

(١) رواه النسائي في السنن، الرقم: ٥٧٥٢

(٢) سنن النسائي، الرقم: ٥٧١٨، مسند الإمام أحمد، الرقم: ١٩٦٣،

(٣) صحيح مسلم، الرقم: ١٩٨٦، وابو داود: ١٨١١، وأحمد: ٣١١٠، وابن ماجة: ٣٣٩٧.

ولكن الخطأ الموجود عند الأكثرين، هو عدم الإلتزام بوقت وأسلوب وكمية أكل الفواكه، أو اكل الفواكه لم يكن عادة عند العض.

أودّ وأتمنى ان نأكل الفواكه بدلا من السَّلطات المشهورة اليوم، والتي تُسمَى (مُقَبّلات)، ياليت لو أُنتُشِرت سَلطة الفواكه، ونحاول أن نُطعِمها أولادنا بأشكال مختلفة، لتحصيل الفيتامينات، ومكافحة السمنة، ولحفظهم من السرطان، وإلتهابات الأمعاء، ومرض السكر، وأمراض الكلى ونقص المعادن والفيتامينات.

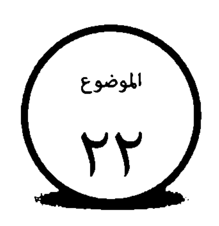
لنستفيد من أكل الفواكه، يجب أن يؤكل على معدة خالية، أي: وقت الجوع، قبل الأكل، وان الله تعالى يذكر طعام أهل الجنة، أنهم يأكلون الفواكه، ثمّ يأكلون الأطعمة الأخرى:

﴿ وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَلَحۡمِ طَيۡرٍ مِّمَّا يَشۡتَهُونَ ﴿٢١﴾ ﴾ الواقعة: ٢٠ – ٢١.

والفواكه المختلفة التي أكل منها النبي (صلى الله عليه وسلم) هي التي كانت موجودة في بلده، وفي زمنه، وصُدِّرت إلة الحجاز من المناطق القريبة.

هكذا يُعلّمنا النبي (صلى الله عليه وسلم) أن نأكل الفواكه الموجودة في بلدنا، ونستفيد منها، لأنّها ضرورية لنا، ولذلك خلقها الله تعالى في بلادنا، فمثلا: الرمان والتين والخوخ والمشمش.... كلّها مفيدة، لأهالي كوردستان، وضرورية لهم.





نتائج منهج غذاء النبي
(صلى الله عليه وسلم)

والذي نقصده في ختام بحثنا، أن نعرضه ملخصا، ونقول: هل كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكل بمنهج محدّد؟ ماذا كان يأكل؟ متى أكله؟ كيف أكل؟ ولأي هدف يأكل؟

كان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكل بمنهج محدّد، وليس عشوائيّا، وكما قلنا سابقا، لم يقل كلمة من عند نفسه، بل كلّه بأمر من الله تعالى، وكذلك الأكل والطعام، وإن الله تعالى خالق الإنسان أعلم بمكوّنات البشر، ويختار الأحسن لنبيّه (صلى الله عليه وسلم).

وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكل حسب ضرورة جسمه وحاجته، لم يأكل زائدا عن جسمه، وليس الموضوع الإشتهاء، كلّ ما أكلَهُ كان ضروريا للجسم.

وكان (صلى الله عليه وسلم) يأكل ما كان في المرحلة الأولى وقاية للجسد، وليس للعلاج، ولم نذكر أكلات التي استعملها للعلاج، لأنها وُضِعت لنظام علاجي، سنذكرها بإذن الله في موضوع آخر.

كان (صلى الله عليه وسلم) يهتمُّ بأطعمة سهل تناولها، وانها أكثر فائدة، ومقوّية للجسد، مثل: التمر والحلواء والعسل والحليب والخلّ، فيها

أكثر ترَبيات الجسد، وتُعطي طاقة كافية للجسد يوميا، وكان يأكل أطعمة تكميليّة لهذه الأطعمة، مثل: البطيخ والقثاء وعصير الزبيب.

وكان (صلى الله عليه وسلم) يهتمّ بالأطعمة الرطبة، وكان أقلُّ إهتمامه بالأطعمة الجافة، وكان يأكل الخبز، وهو طعامٌ جاف، ولكن أكله بالخلّ، أو الثريد، وحتى من الفواكه لم يأكل الفواكه الجافّة، وكان الزبيب أكله الوحيد من الفواكه الجافّة، وهو أيضا يُنقّعه بالماء، ويشربُ ماءَه.

إذًا كان يتجنَّبُ الأطعمة الجافّة، لأن الأطعمة الرطبة سهلة الهضم، ولا تسبب السمنة والمشاكل الهضمية.

وكانت أطعمة النبيّ (صلى الله عليه وسلم) كثيرة الألياف والفايبر، وبذلك تحفظ الأنسان من مرض القولون، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وحصو المرارة، وغيرها كثير من الأمراض، وأطعمته غنية بالكالسيوم، الذي يفيد تقوية الأسنان والعظام.

كان (صلى الله عليه وسلم) يراعي في أطعمته مجرى الهضم، والمفيدة للقولون والهضم، أطعمة ناعمةً مصفاة، وكان يأكل قليلا، ليكون محفوظا من القبوضة، وأيُّ طعام يُسبِّب القبوضيَة، اذا أكله، يأكل معه طعاما ناعما، ليعالج الأول، ويسَهِّلَ الهضم، يأخذ الطاقة المطلوبة سريعا، ولا يبقى المخلّفات في الجسد، ولذلك الصحابة لم يكونوا بطينين، ولم تنتشر في ذلك الحين ظاهرة البطون الكبيرة، الموجودة الآن في العالم الإسلامي.

كانت الأطعمة منظفة للكبد، كمحافظة من الأمراض المزمنة، مثلا: كانت وقاية من السكر وضغط الدم والسرطان، وعلامات الشيب ورخوة الجسم،



ولذلك النبي (صلى الله عليه وسلم) لم يظهر عليه علامات الشيب الى أن توفيَ.

وكانت أطعمته علاجا للأمراض النفسية، والكآبة والقلق والحزن واليأس، وكانت مسبِّبة لتقوية الذاكرة.

والأطعمة التي ذكرناها لم يكن النبي (صلى الله عليه وسلم) يأكلها لمدّة يوم وليلة، بل هناك أنواع من الأطعمة لم يأكلها لمدة أسبوع، أو شهر، أي: كان يأكلها في أوقات مختلفة، وإلّا كان يمرّ أيّام وليالي على أزواج النبيّ الطاهرات (رضي الله عنهن) لم يلتمسوا طعاماً في بيوتهنّ، لأنه كما كان الأكل يُعطي الإنسان الطاقة، يجب أن يكون عدم الأكل أيضا يعطي الطاقة، بمعنى أنه يمنع من إلحاق الضرر بالإنسان.

كان أكله (صلى الله عليه وسلم) متوازنا، لم يأكل طعاما واحداً فقط، او يُحرمَ نفسَه من الأطعمة الأخرى، يوجد أناسٌ يُحرِمون أنفسهم من بعض النعم بحُجَج مختلفة، هناك أناسٌ يقولون نحن نأكل الأعشاب، ولا نأكل اللحم، وآخرون يقولون اللحم أكثر ضرورة من الأطعمة الأخرى، ولكنّنا كمسلمين نأكل كما أكل رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، الذي لم يكن محروما من الثمرات الحلال المختلفة.

ويهمُّنا جواب هذا السؤال: ماذا نأكل؟

يقول الله تبارك وتعالى في القرآن الكريم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُلُواْ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقۡنَٰكُمۡ وَٱشۡكُرُواْ لِلَّهِ إِن كُنتُمۡ إِيَّاهُ تَعۡبُدُونَ ﴿١٧٢﴾ ﴾ البقرة: ١٧٢

إذاً: إن الله تعالى أحلَ لنا كُلّ طعام طيّب، في كلّ الأوقات، وليس لكلّ واحدٍ الا، وبنسبة معيّنة، بل بعضها حلال لبعض الناس، ولكن ليس للبعض الآخر أن يأكلوها، لأسباب صحيّة معيّنة.

مثلا: المصاب بمرض السكر، لابدّ ان يَتَجَنَّبَ بعض الأطعمة، حتي وهي حلال لهم، والأطعمة مع أنها حلالٌ ولكن لا يجوز الأكل زائدا عن حاجة الجسم، لأن ذلك خروج عن أهداف الأكل، والهدف هو الإستفادة منها، وقد تزيل الفائدة بكثرة الأكل، وتنعكس عليه، ويضرُّ بالجسد، كما ان بعض الأطعمة وهي حلال في ذاتها، ولكن بتفاعلها مع غيرها تتغيّر، فيتغيَّر الحكم أيضا، مثلا: العنب أكله حلالٌ، وإذا تحوّل إلى الخمر، يكون حراما.

طعام النبي (صلى الله عليه وسلم) عندنا معيار ومقياس، مثل السيطرة النوعية، إذا عبر طعام بمرحلة السيطرة النوعية، نأكله بدون خوف، وإلّا لابدّ أن نتَشبثَ فيه جيّداً، ونتحقَّق منه من جوانب شتّى، ونطمئِنّ منه، ثمّ نأكله.

ومن الضروري إذا وجدنا طعاما مستوردا الى بلادنا، نتحقَّق منه بدقة، ونعلَمَ البلد المنتج، فاذا كان من انتاج دول غير المسلمة نتأكّد منه عشرات المرّات، هل هو حلال؟ لأن هناك أناس لايهتمّون كثيرا بجانب الحلال والحرام، يأكلون أيّ طعام يرونه مستوردا الينا، بدون تحقيق من تركيبتها، وتأريخ الصلاحية، أو هل هو ملائم لصحةالإنسان؟ أو لا؟.

أي: لا تشترِ الأطعمةَ عشوائيّاً، وكن حَذِراً في إختيار الطعام الذي تشتريه.

الأطعمة المعلّبة في البلاستيك، حتى إذا كانت مخلوطة بالماء، بمجرد تسخينه تتفاعل ويفقد خاصيّته الغذائيّة، وتتحوّل الى السُّمّ، وتُسبِّب عشرات الأمراض، لذلك إهتمّوا بالأطعمة الجديدة، غير المعلّبة، ومحلّية الصنع.



ويجب أن نتعَلّم أسلوب الأكل من النبي (صلى الله عليه وسلم)، مثلا: نظافة اليدين، والأكل جالساً، والبدء باسم الله، والأكل مما يليك، وقدر الإمكان لا تأكل الخبز وحده، والأكل باليمين، وأن نشكر الله بعد الإنتهاء، لأن كلّ ذلك من نِعَمِهِ، وليس من عمل أيدينا، وتعَبنا، بل نحن تَعِبنا بتحصيله فقط.

يقول الله تبارك وتعالى: ﴿ أَفَرَءَيْتُم مَّا تَحْرُثُونَ ﴿٦٣﴾ ءَأَنتُمْ تَزْرَعُونَهُۥٓ أَمْ نَحْنُ ٱلزَّٰرِعُونَ ﴿٦٤﴾ لَوْ نَشَآءُ لَجَعَلْنَٰهُ حُطَٰمًا فَظَلْتُمْ تَفَكَّهُونَ ﴿٦٥﴾ ﴾ الواقعة: ٦٣ – ٦٥.

ويجب أن لا نستدلّ بالبحوث العلمية المؤقتة على انها منهج غذاء النبي (صلى الله عليه وسلم)، لأن حقيقة البحوث العلميّة نسبيّة، كثيراً ما البحوث الجديدة تعدّ بحوثًا، ومن البحوث الجديدة فتُعدُّ بحوثاً سابقةً بعد مرور الزمن.

وفي عصرنا هذا يقولون: أكل الطعام الفلاني مفيد، وفي الغد يقولون: أكله يضرّ بالبدن، ولكن كلّما قاله النبي (صلى الله عليه وسلم) وعمل به حقيقة مطلقة، ولا تتغير، لأنه إرشادات من الله تعالى، بحسب البحوث العلميّة السابقة شحم الحيوان كان سببا للذبحة والجلطة والسمنة والأمراض الأخرى، وكانوا يهتمّون بالدهون النباتية، واليوم انعكست النتائج، ويقولون: أن الدهون الحيوانية أحسن من الدهون النباتية.

الفهرست



منذ فترة تراودني أفكار وتساؤلات، ياترى منهج النبيّ (صلى الله عليه وسلم) فى الغذاء، على أيّ أساس كان؟

أكان تماشياً مع الواقع؟ أم كان بتوجيه من الله تعالى؟ لأن الله تعالى أرشدنا بان نقتدي بهِ (صلى الله عليه وسلم)، وهو نبيٌّ لا ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى، يجب أن يكون أكله وشربه أيضا بالوحي، وبإرشاد من الله تعالى، حتى جوعه وشبَعه، غناهُ وفقرُه، يسير على منهج رباني.

اذاً: كان أصل الفكرة قوله تعالى: ﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝٣ ﴾ فمن لم ينطق بهواه، فكيف يأكلُ بهواهُ؟

لأنّ الأكل ليس كسائر الأمور، لا يقدر أحدٌ أو جَمْعٌ محدد على تركَه، بل الصغير والكبير، الذكر والأنثى، الكورد والفرس والترك والعرب والأنجليز، الأسود والأبيض، الحضري والقروي، كل هؤلاء يحتاجون إلى الغِذاء يومياً، فلا يمكن إهمال موضوع كهذا في الشريعة الإسلاميّة، بدون اشادات وتعاليم، علماً بأن بعض من المواضيع الأخرى المذكورة تخص أشخاصاً معيّنين، او حالةً معيّنة.

مكتب التفسير
للطبع و النشر
أربيل - الشارع الثلاثيني قرب المنارة المظفرية

+964 750 818 08 66
www.al-tafseer.com
tafseeroffice@yahoo.com



